16+

№19/2021 • 1 мая • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

ВИНО В КОСМЕТИКЕ
Как работает этот ингредиент на омоложение


Филе лосося на гриле


Халуми с томатами и медом



КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ
Секреты сервировки для теплого вечера в кругу семьи

БУДЬ В КУРСЕ

Пособие по безработице
Что изменилось в 2021 году

Общество чистых рук
Выбираем эффективный антисептик

НИ ВРЕДА, НИ ПОЛЬЗЫ
АНАЛИЗЫ, КОТОРЫЕ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА ДЕЛАТЬ БЕССМЫСЛЕННО

ЛЮБОПЫТНЫЕ БЬЮТИ-ХАКИ ОТ РОССИЙСКИХ ЗВЕЗД:
паста чаванпраш, кумысовые ванны и не только

Рацион

НОЧНОЙ ДОЖОР
Что можно есть перед сном, чтобы не поправляться



Психология

МНИМАЯ ЖЕРТВА
Кому удобна эта роль и как не попасться на крючок «бедных-несчастных»



Не есть в темное время суток для многих из нас – пытка. И стащить из холодильника на ночь глядя что-нибудь аппетитное съестное – большой соблазн. Чем питаться перед сном, чтобы не поправляться – на с. 20.

Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru **Алёна Александрова**

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,

наше воспитание не позволяет бросить близкого в беде – мы бежим на помощь при первой же возможности. Но всегда ли эта наша помощь нужна жертве? И почему ей довольно комфортно иногда оставаться в своем «несчастье» – об этом на с. 22.

Пиши мне: GLAVRED-LISA@BURDA.RU и читай в этом номере



МОДА& КРАСОТА
советы стилистов и косметологов
- Вино в косметике
- Полосы на новый лад
- Тонкий намек с. 6–14



ЗДОРОВЬЕ& ВЕЛНЕС
важные темы
- Анализы, которые не помогут
- Как утолить ночной голод с умом
- Вес в минус с. 15–20

ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ
гармония отношений
- Синдром вечной жертвы
- Что не так со стандартами красоты
- Такие разные ожидания с. 22, 32



КУХНЯ& ДОМ
магия уюта
- Сервировка как путь к сближению
- Ревизия санитайзеров
- Рецепты блюд для майского пикника с. 24, 36



ВПЕЧАТЛЕНИЯ
развлечения для всей семьи
- Весенние маршруты по России
- Бьюти-секреты звезд
- Совместимость по знаку зодиака с. 39–50

НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер 8 МАЯ





СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

ДАВАЙ ПОМИРИМСЯ

ПРИНЦЫ УИЛЬЯМ И ГАРРИ ОБЪЯСНИЛИСЬ ПОСЛЕ ПОХОРОН ДЕДА, принца Филиппа, состоявшихся 17 апреля. Изначально Уильям даже не хотел идти рядом с Гарри во время траурной процессии, настолько был обижен на брата из-за их с Меган Маркл недавнего интервью, нелестного для британской монархии. Роль миротворца взяла на себя Кейт Миддлтон: благодаря ее содействию между братьями, а также их отцом, принцем Чарльзом состоялся 2-часовой разговор, и, похоже, в отношениях наметилось потепление. Вскоре Гарри вылетел в США к беременной жене. Его следующий визит намечен на 1 июля, когда в Лондоне будет открыт памятник принцессе Диане.


ПРИНЦЫ УИЛЬЯМ И ГАРРИ

ЕСТЬ ВОПРОС



ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ

МОДЕЛЬ PLUS SIZE ДАНИЭЛЬ ВАН ГРОНДЕЛЬ (вторая слева) представила линейку нижнего белья из переработанного пластика. Предлагаем поразмышлять: если ты за экотренды, настолько ли эта любовь сильна, что ты готова такое носить? В 21-м номере «Лизы» от 15 мая ищи спецсекцию об экологичности, поговорим о ней обстоятельно.

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#КРАСОТА
Как привести себя в форму к лету: **10 простых советов от фитнес-блогера**

#МОДА
20 летних платьев *не дороже 1500 рублей,* *которые выглядят как из элитного шоурума*

#ЗДОРОВЬЕ
Синдром ленивого глаза: что такое амблиопия и как ее лечить

#ГОРОСКОП



Почему сны бывают вещими и как их правильно толковать

РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU

Фото: Ю. Гуськова; Shutterstock/Fotodom.ru; Instagram

НАШ ДОСУГ



«ДЕВЯТАЕВ»

В основу фильма положена история летчика Михаила Девятаева. Он совершил побег из концлагеря на вражеском бомбардировщике, сумев доставить важные сведения о новом оружии Третьего рейха нашему командованию. В главной роли – Павел Прилучный.

В кино с 29 апреля



«ПОД МАСКОЙ ВЕНЕЦИИ»

В Хлебном доме заповедника «Царицыно» проходит уникальная выставка. На ней представлено более 100 экспонатов из музеев Венеции. Это карнавальные маски и костюмы, муранское стекло и еще много удивительных предметов, которые расскажут о жизни венецианцев в XVIII веке, в эпоху авантюр, тайн и маскарадов.

До 29 августа



«О ДИВНЫЙ МОДНЫЙ МИР»

Экс-редактор американского fashion-журнала делится инсайдерской информацией об изнанке мира моды. Наконец мы узнаем, почему же неудобные, а подчас и нелепые вещи становятся ультрамодными.



ДЕНЬ В ИСТОРИИ

ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ

100 лет назад, 5 мая 1921 года, в Париже состоялась презентация духов Chanel №5. С тех пор история разделилась на до и после. В чем же феномен аромата и почему он стал революцией в парфюмерии?

ДО CHANEL В МОДЕ БЫЛИ ЦВЕТОЧНЫЕ МОНОАРОМАТЫ. Они испарялись почти сразу после нанесения, и чтобы сохранить запах надолго, дамы не жалели духов. Габриэль (Коко) Шанель эта привычка казалось буржуазной, более того, навевала мысли о клумбе. Поэтому легендарная мадемуазель попросила Эрнеста Бо придумать «искусственный аромат, который пахнет Женщиной».

СОЗДАТЕЛЬ «ПЯТЕРКИ» ЭРНЕСТ БО РОДИЛСЯ В МОСКВЕ, одно время работал в петербуржской косметической компании, которая носила звание «Поставщик императорского двора». После революции парфюмер перебрался в Париж. С Шанель его познакомил князь Дмитрий Павлович Романов, который на тот момент был возлюбленным Коко.

РЕВОЛЮЦИОННЫМ РЕШЕНИЕМ СТАЛО ПРИМЕНЕНИЕ АЛЬДЕГИДОВ. Эти синтетические соединения надежно фиксируют композицию, состоящую из разных ароматов, а также усиливают действие натуральных ингредиентов. В то время парфюмеры уже много экспериментировали с альдегидами, но вот удачно применить на практике знания не получалось.

ПО ЛЕГЕНДЕ, ЭРНЕСТ БО В СВОИХ ЭКСПЕРИМЕНТАХ ПРОСТО ОШИБСЯ в концентрации натуральных ароматов и альдегидов. Пропорции были нарушены, при том революционно! Но такая сложность аромата как раз и привлекла Шанель. В духах не звучали определенные цветочные ноты, как раньше, они вообще не были похожи ни на один из природных запахов.



РЕЗУЛЬТАТОМ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ЭРНЕСТА БО СТАЛИ 24 АРОМАТА. Промаркировав их цифрами, он предложил Шанель выбрать понравившийся. Модельер отдала предпочтение и лю-

бовь флакончику под номером 5. Так она и назвала сами духи, лишь добавив к пятерке свое имя. До нее это не осмеливался делать никто. Кстати, цифру 5 Шанель с тех пор стала считать счастливой для себя. На 5 мая она назначила и презентацию духов, а потом на пятые числа всегда ставила показы новых коллекций.

НОВЫЙ АРОМАТ КОКО ОБЛЕКЛА В ЛАКОНИЧНУЮ ФОРМУ – изящный флакон с пробкой, граненной «под изумруд». В те времена такая простота была, скорее, присуща мужским парфюмам, а вот женские украшали витиевато: цветами, орнаментами и гравировкой.

В СОСТАВЕ ДУХОВ 80 ИНГРЕДИЕНТОВ. Помимо альдегидов, чей собственный запах, как утверждал Бо, напоминал ледяной северный воздух, присутствуют и цветочные ароматы. Это майская роза, жасмин (его добавили по желанию самой Коко), иланг-иланг, цитрусовые, ирис, сандал, ваниль, пачули и… А вот что «и» – до сих пор коммерческая тайна за семью печатями.

ТРИ КИТА КОМПОЗИЦИИ – РОЗА, ЖАСМИН, ИРИС – ВЫРАЩИВАЮТ НА ПОЛЯХ ГРАССА – ФРАНЦУЗСКОГО ГОРОДА В РЕГИОНЕ ПРОВАНС. Так повелось с прошлого века – одни и те же поля, та же семья, которой принадлежат цветочные плантации, и неизменные правила сбора. Розу, например, собирают в мае, рано утром, когда аромат цветка раскрывается полностью. Прямо на ферме из сырья получают первичный экстракт, и потом уже – абсолют. Как утверждают парфюмеры компании, один 30-миллилитровый флакон духов содержит выжимку из 12 роз и 1000 цветков жасмина.

СОВРЕМЕННАЯ ФОРМУЛА CHANEL №5 ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОРИГИНАЛА 1921 ГОДА. Некоторые натуральные компоненты из-за высокой стоимости производства или невозможности их использования пришлось заменить синтетическими.

ПЕРВЫМ «ЛИЦОМ» АРОМАТА СТАЛА КОКО ШАНЕЛЬ. Она сама позировала для рекламы новинки в номере отеля Ritz. Впоследствии неплохую рекламу легендарным духам сделала самая знаменитая блондинка XX века Мэрилин Монро. В ответ на вопрос журналиста, что она надевает на ночь, актриса сказала: «Лишь несколько капель Chanel №5». Кто же не хотел последовать ее примеру?!

РЕВОЛЮЦИЯ ИМЕНИ ШАНЕЛЬ



КОКО ГОВОРИЛА: «Я ПРИУЧИЛА ВЕСЬ МИР НОСИТЬ ТО, ЧТО ШЛО МНЕ». ЧЕМ ЖЕ ЕЩЕ, КРОМЕ ЛЕГЕНДАРНЫХ ДУХОВ, МИР МОДЫ ОБЯЗАН ВЕЛИКОЙ МАДЕМУАЗЕЛЬ»?

1 **МУЖСКАЯ ОДЕЖДА.** У Шанель была хрупкая и плоская фигура. Модные в то время платья, подчеркивающие женские изгибы, ей совсем не шли. Коко привлекали простота, лаконичность и удобство мужского гардероба. Она одной из первых стала носить брюки, ввела в моду тельняшки, «парусные штаны», стиль спорт-шик, позаимствовала у джентльменов комфортный твидовый жакет.

2 **МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ.** Шанель сделала не самый популярный черный цвет символом элегантности, а в 1926 году представила публике свое видение идеального платья в этом цвете. По мнению модельера, оно должно быть лаконичным – никаких рюшей, цветов и прочих вычурных деталей. Длиной чуть ниже колен.

3 **БИЖУТЕРИЯ.** В обществе, где раньше предпочитали бриллианты, Шанель стала носить искусственный жемчуг и полудрагоценные камни. Она смело миксовала настоящие украшения с бижутерией: жемчуг с цепочками из рубинов, камеями, брошками и прочими аксессуарами. Чем больше, тем лучше!



«Духи следует наносить туда, куда вы хотите, чтобы мужчина вас поцеловал». *Шанель*



Фото: Shutterstock/Fotodom.ru; PR

СПЛОШНАЯ ПОЛОСА

В новом сезоне дизайнеры пройдутся по классике, а также не забудут про эксперименты – с длиной, шириной, цветами и направлением.

SPRINGFIELD


Платье
Uterque


Купальник
Guess


Сумка
Tous


Кулон
Tous


CHANEL


Шорты
Guess


Кеды
Geox

Фото: PR


H&M


MAX&CO


COS


MASSIMO DUTTI

ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ

ДО СИХ ПОР ЖИВЕТ МИФ, ЧТО ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПОЛОСКА ПОЛНИТ, А ВЕРТИКАЛЬНАЯ – СТРОЙНИТ ВИЗУАЛЬНО.

На деле все не совсем так. Визуальная стройность зависит от цвета и ширины полос. Если полосы крупные, частые и контрастные, это вызывает эффект расширения фигуры. Узкие полосы спокойных оттенков слегка «вытягивают» фигуру, не нарушая ее стройности. А с помощью горизонтального принта можно «корректировать» фигуру, добавляя объем и расставляя акценты в нужных местах.


MAX MARA


PINKO


СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА


GUESS

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Ветровка, парка, жакет или бомбер – вооружайся нашими модными подсказками, чтобы подобрать к своему летнему платью отличного компаньона.


Куртка *Moose Knuckles*

Платье *Gant*


Бомбер *Guess*


Платье *Marc Cain*



Лак Ultra Polish *Bandi*


Кроссовки *Geox*


Клатч *Tous*


Тренч *Woolrich*


Платье *Pinko*


Серьги и кольцо *Ювелирочка*


Сабо *Vagabond*

Фото: PR

1 СОЛНЦЕ МОЕ

Гель для тела после загара от Mary Kay содержит экстракты золотого корня, тайской ванили и листьев зеленого чая, которые успокаивают кожу после пребывания на солнце. Гель быстро впитывается, не оставляя липкости на теле.



2 ДВА В ОДНОМ

Спиртовой двухфазный уход Biphase Lipo от Bioderma уничтожает вирусы, бактерии и грибы и насыщает кожу липидами, смягчая и увлажняя ее. Новинка разработана в дерматологической лаборатории Bioderma в рекордные полгода, а прибыль от ее продажи поступает на борьбу с эпидемией.





4 ПО СЕЗОНУ

Весенне-летняя коллекция от бренда «Снежная Королева» объединяет классические силуэты и яркие детали из ключевых трендов сезона. Ставка сделана на женственность, комфорт и практичность, которые отражаются во всех моделях: будь то элегантные пальто с рюшами и воланами, костюмы из фактурной ткани или стильные платья.





3 СВОИМ ХОДОМ

Высокие кеды – must have сезона! Например, такие, как в новой женской коллекции от s.Oliver. Кеды выполнены из легкого текстиля и имеют мягкую резиновую подошву, которая отлично амортизирует при ходьбе. А технология мягкой стельки Soft Foam «с эффектом памяти» обеспечит идеальную посадку по ноге и гарантирует максимальные удобство и комфорт во время носки.

5 БУДЕТ ЖАРКО

Одеколон Red Hibiscus Cologne Intense из коллекции Blossoms от Jo Malone пробуждает фантазии о солнечных берегах и тропических зарослях. Главная нота одеколона – цветок гибискуса, который пленяет своим ярким ароматом.

СПРОСИ ЭКСПЕРТА

Пиши на lisa-magazine@burda.ru



Евгений РЕПКО,
врач-физиотерапевт клиники восстановительной медицины Global Beauty

«Как можно омолодить кожу рук? Она выглядит дряблой, появилось много мелких морщин... Кремы не дают желаемого эффекта».

Под воздействием разных внешних факторов и при отсутствии должного ухода кожа рук рано становится дряблой и покрывается сеткой морщин. В то же время из-за ее особой восприимчивости в этой зоне довольно быстро можно получить хороший омолаживающий эффект: например, с помощью процедуры RF-лифтинг. Ток высокой частоты вызывает мощный нагрев тканей, что в свою очередь приводит к ускоренной выработке гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина. В результате повышается упругость кожи, и она выглядит значительно моложе и здоровее.

6 БАУНТИ ДЛЯ КОЖИ

Интенсивно увлажняющий кокосовый крем для лица Rich Coconut содержит 97% компонентов натурального происхождения и органическое кокосовое масло. Крем разглаживает морщины, улучшает тон кожи, придает ей сияние.





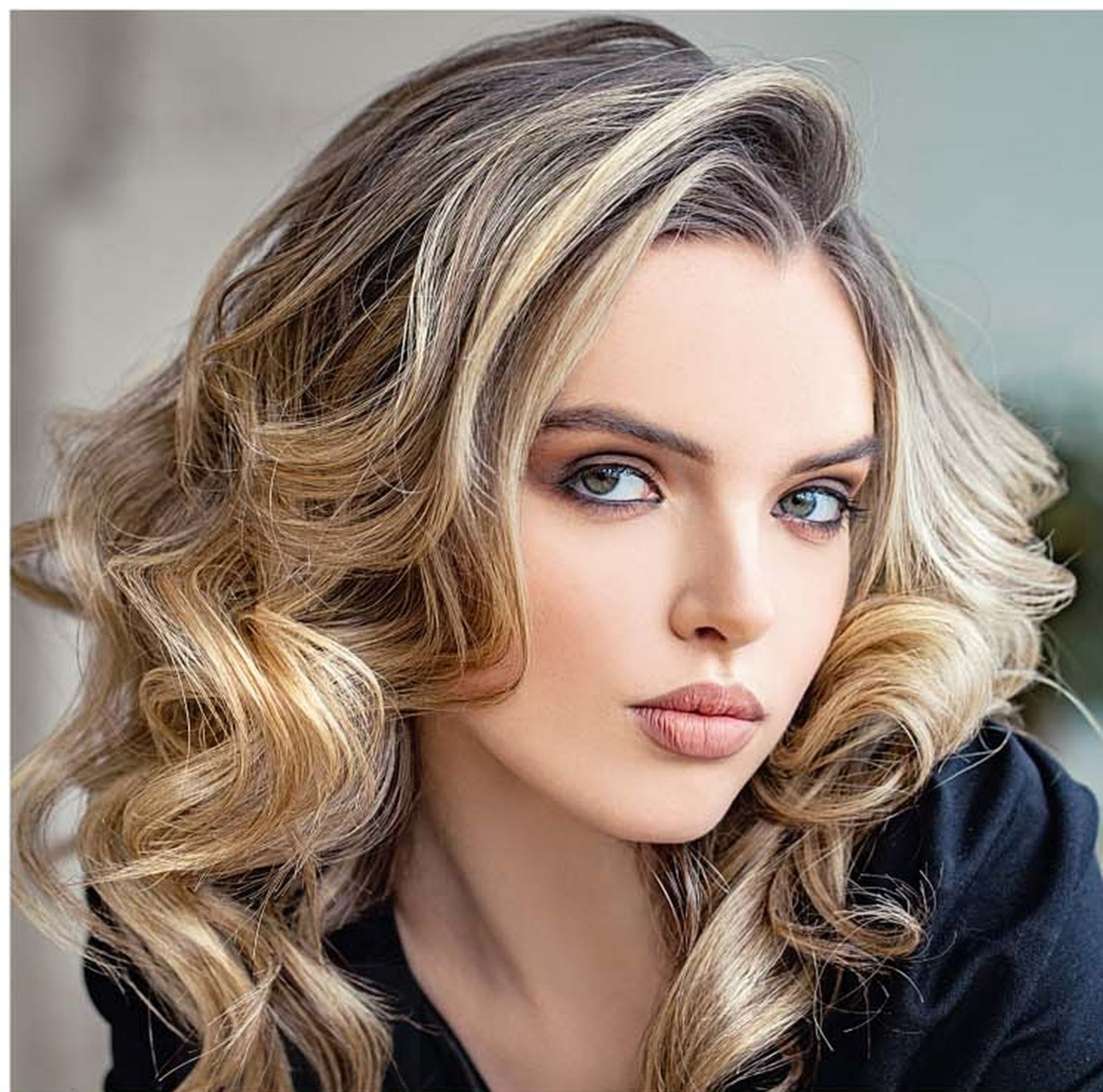
7 ПО МАСЛУ

Двухфазное масло для кутикулы и кожи рук Two Drops от Bandi сочетает в себе свойства питательного крема и сыворотки. Оно обеспечивает интенсивное питание, увлажнение и защиту благодаря входящему в состав комплексу масел авокадо, виноградной косточки, арганы, лемонграсса, облепихи и шалфея. Новинка выпускается в трех ароматах.

Фото: PR



Альбина РОМАНОВА,
топ-стилист салона красоты Mod's Hair Paris



ТОНКИЙ **НАМЕК**

Тонкие волосы легко повредить неправильным окрашиванием или стрижкой. Поэтому выбираем их, а заодно и повседневный уход, с умом.

Обладательницам тонких волос следует подойти к выбору стрижки и окрашивания с особой ответственностью. Лучше остановиться на технике, при которой цвет ложится на пряди не в один тон. В стрижках важно придерживаться основного принципа – чем она короче, тем лучше и объемнее будет смотреться. Умение создать прикорневой объем также пойдет прическе только на пользу.

ДА БУДЕТ ЦВЕТ!

КРАСИТЬСЯ ИЛИ НЕТ? ОДНОЗНАЧНО ДА! ТОЛЬКО МЕНЯТЬ ЦВЕТ СЛЕДУЕТ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО, так как, учитывая особенности структуры, тонкие волосы легко повредить. Какие же правила необходимо соблюдать,чтобы процедура окрашивания не сказалась на здоровье тонких волос?

- **Следует использовать только щадящие красители,** иначе есть большой риск пережечь волосы агрессивными компонентами. Особенно нежелательно самостоятельное окрашивание в блонд, которое травматично и для нормальных волос. Если его делать – то у стилиста.

- **Окрашивание в один тон смотрится плоско** и полностью лишает прическу объема. Поэтому твой выбор – техники окрашивания с прорисовкой отдельных прядей, которые к тому же уже который сезон на пике популярности:

- **омбре;**
- **сомбре;**
- **шатуш;**
- **брондирование;**
- **балаяж.**

Омбре и сомбре похожи, но при последнем осуществляется более плавный переход цвета от корней к кончикам. Он напоминает эффект выгоревших на солнце прядей. При шатуше корни отлича-



Окрашивание сомбре позволяет сделать очень естественный эффект выгоревших на солнце прядей.

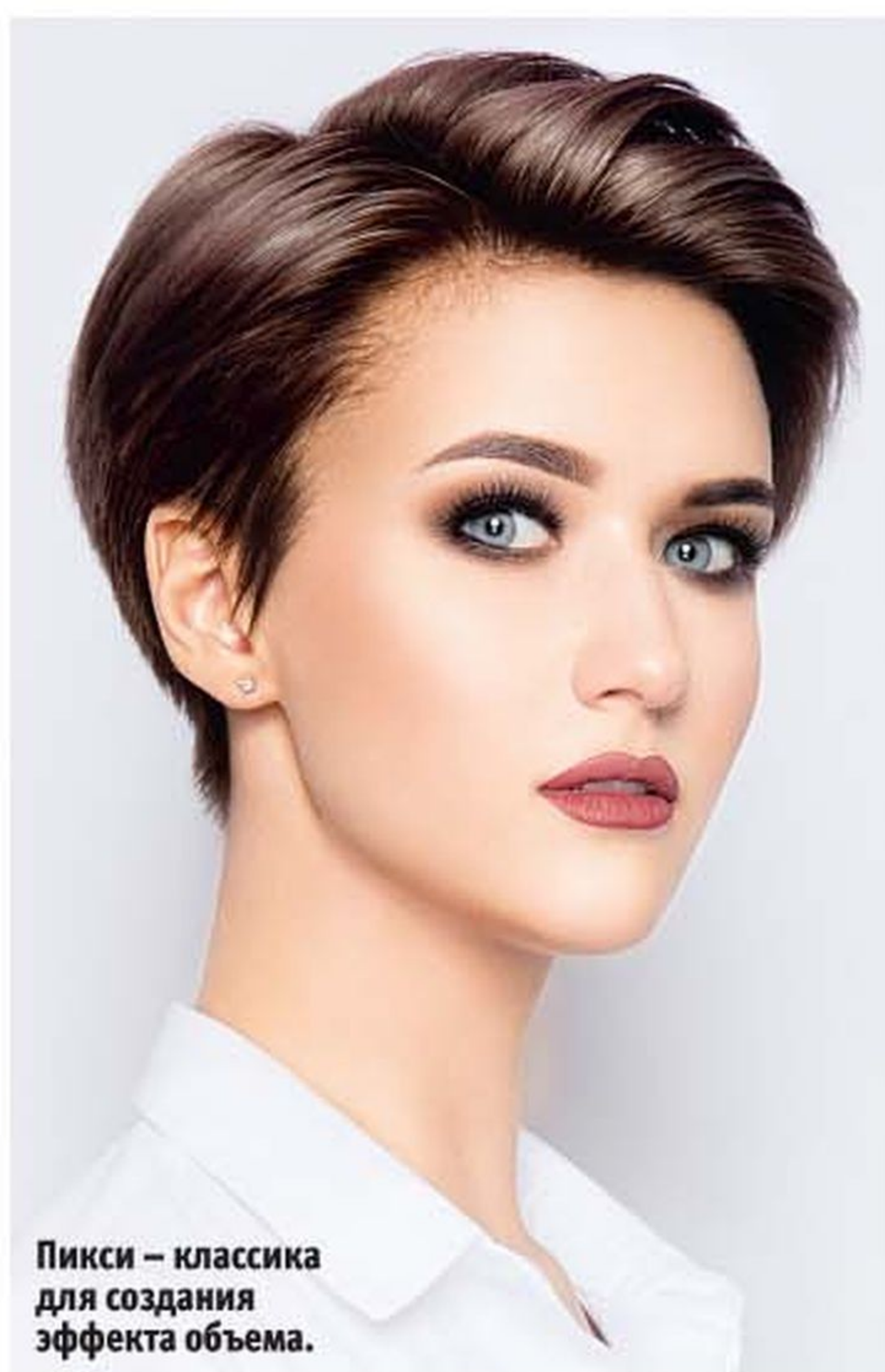


Брондирование «оживляет» волосы за счет игры прядей, окрашенных в 3–4 близких по тону оттенка.



НИЖНЯЯ ГРАНИЦА

Еще одна хитрость для эффекта объема – при сушке волос феном опусти голову вниз. Или просто подними верхнюю часть волос и суши их в вертикальном положении. Так тонкие волосы будут выглядеть немного гуще. А чтобы не повредить текстуру волос, перед сушкой не забудь нанести на пряди термозащитное средство.



Пикси – классика для создания эффекта объема.



Удлиненный боб – модный тренд сезона.

ются от основного цвета на 2–3 тона. При брондировании делается микс из 3–4 близких по тону оттенков, за счет которых создается игра прядей. При балаяже эта же игра осуществляется за счет сочетания светлых и темных прядей. Плюсы всех этих техник заключаются в том, что:

- **окрашивание получается более щадящим,** потому что не нужно красить всю массу волос;
- **сочетание прядей разных оттенков** визуально добавляет густоты;
- **техники не требуют частых коррекций,** и лишний раз не нужно подвергать хрупкие локоны воздействию краски.

КОРОТКО И ЯСНО

БЕСПРОИГРЫШНЫМИ ВАРИАНТАМИ СТРИЖЕК ЯВЛЯЮТСЯ:

УДЛИНЕННЫЙ БОБ. Притягивает внимание своей необычной формой и является одним из основных трендов сезона. Его особенностью является то, что затылочные пряди стригутся коротко, а передние остаются более длинными. И за счет этого волосы выглядят пышными.

ПИКСИ. Отдавая ей предпочтение, придется пожертвовать длиной волос, оставляя удлиненной лишь челку. Но это того стоит, потому что благодаря пикси тонкие волосы всегда кажутся более густыми. Плюс прическа дает массу возможностей экспериментировать с укладкой, а значит, постоянно менять образ.

ГРАДУИРОВАННАЯ СТРИЖКА. Идеальна для создания эффекта объемных волос. При этом не обязательно делать экстремально короткую длину: многослойный вариант прически с акцентом на объем затылочной части также поможет создать иллюзию густых прядей. К тому же градуированную стрижку очень легко укладывать (можно только с помощью фена и расчески), и с ней справится любая из нас.

СО ВСЕЙ НЕЖНОСТЬЮ

УХОД ЗА ТОНКИМИ ВОЛОСАМИ – ОСОБАЯ ПРОЦЕДУРА.

Раз в две недели полезно делать глубокое очищение кожи головы – используй специальный шампунь или скраб. Все ухаживающие средства должны быть легкими, поскольку волосы такой структуры легко перегрузить, и вместо чистых они будут смотреться далеко не свежими… Вместо обычного кондиционера можно, а иногда даже нужно использовать несмываемый. Он не утяжеляет волосы, обеспечивает им необходимое увлажнение, не допускает спутывания прядей и облегчает их расчесывание. Укладочные средства также должны быть легкой консистенции. Для этого лучше всего подойдут спрей и пенка.

Фото: korabkova1/George Mayer/Tatyana/artmim/ShutterStock/Fotodom.ru; PR

1. *Шампунь для придания объема* **Dr Pierre Ricaud.**
2. *Маска-концентрат для укрепления ломких ослабленных волос Fiber Strong Pack* **Biolage.**
3. *Бальзам «Бережное восстановление»* **Schauma.**
4. *Мягкий успокаивающий шампунь для чувствительной или сухой кожи головы Elements* **Wella Professionals.**
5. *Скраб для кожи головы «Очищение и защита» для всех типов волос* **Yves Rocher.**
6. *Маска «Длинные и густые»* **Pantene.**
7. *Спрей-тоник для придания объема* **ICE Professional by Natura Siberica.**
8. *Укрепляющее масло Oil Wonders Indian Amla* **Matrix.**













КАРТИНА МАСЛОМ

В винограде так много полезных веществ, что их изучением занимается целая наука – ампелография (от греч. ampelos – «виноград», grapho – «пишу»). И эти вещества содержатся не только в мякоти или соке, как у большинства ягод, но и в косточках и даже в кожуре: например, известный увлажнитель кожи – гиалуроновая кислота.

Пожалуй, наибольшую популярность виноград приобрел за счет антиоксидантов. Самые мощные из них – полифенолы виноградной косточки: они в 10 000 раз эффективнее витамина Е! Также антиоксидантными свойствами обладает масло, которое производят из виноградных косточек. В нем много незаменимых жирных кислот и витаминов А и С, которые ускоряют регенерацию клеток и сохраняют упругость кожи.



ГРОЗДЬ ПРОГРАММЫ

Хочешь замедлить старение кожи и не допустить появления морщин – пользуйся косметикой с виноградом.

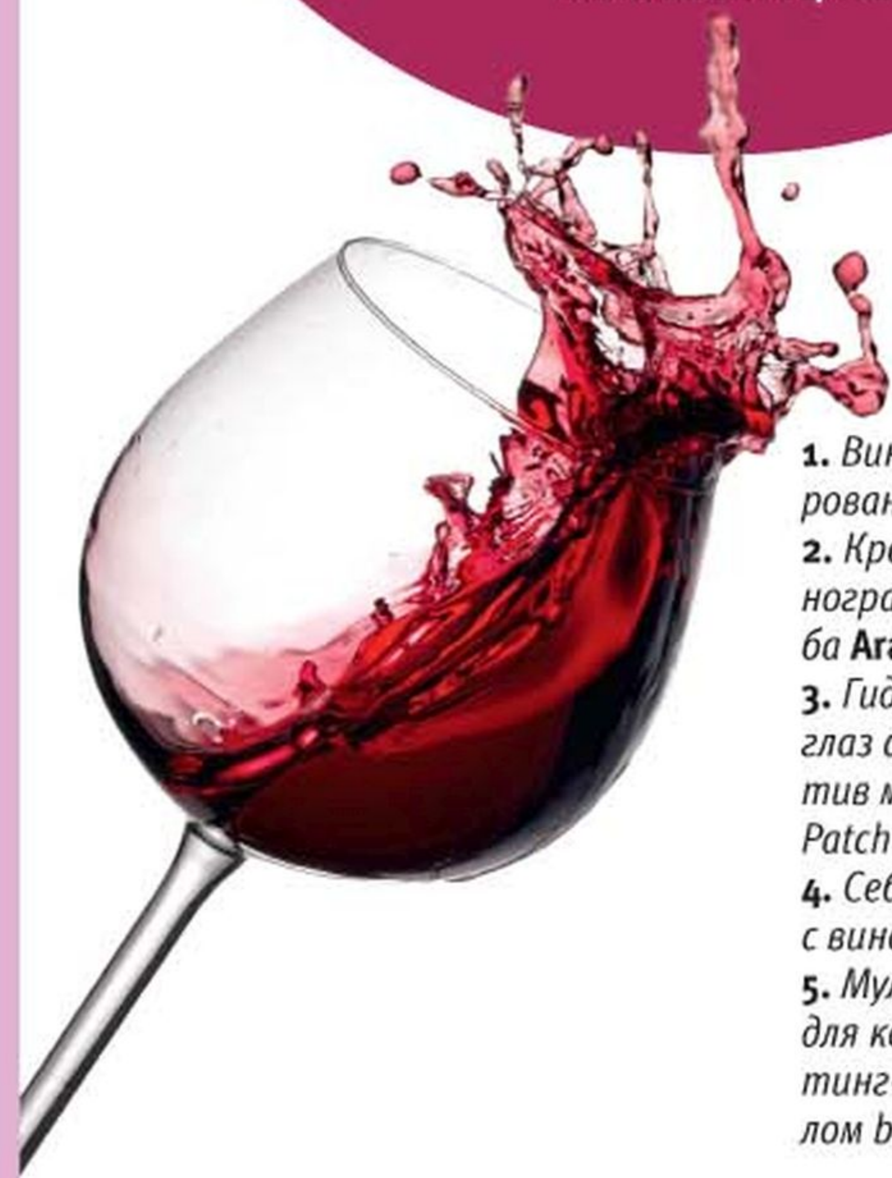
С КРАСНОЙ СТРОКИ

САМЫМ НАСЫЩЕННЫМ АНТИОКСИДАНТОМ ЯВЛЯЕТСЯ КРАСНЫЙ ВИНОГРАД И ВИНО ИЗ НЕГО.
Вот почему его очень часто можно встретить в составе косметики, особенно в антивозрастных средствах: кремах, сыворотках, тканевых масках и патчах для век. Вино содержит ресвератрол – антиоксидант, который стимулирует выработку коллагена и эластина и помогает бороться со старением кожи. А также он эффективен и против фотостарения, вызванного влиянием ультрафиолета. Ресвератрол помогает снизить вред UVA- и UVB-лучей и не допустить появления морщин и пигментации.

ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР

Виноградной водой можешь заменить термальную или тоник. Ее получают из очищенного под низким давлением сока винограда, и она является на 100% натуральной. Виноградная вода помогает быстро увлажнить кожу и уменьшить покраснения.

Масло виноградной косточки можно использовать в чистом виде: например, для питания сухой кожи. Смешай по 1 ч. л. миндального и масла виноградной косточки и нанеси на очищенную кожу на 15 минут. Промокни остатки салфеткой и умойся без геля.



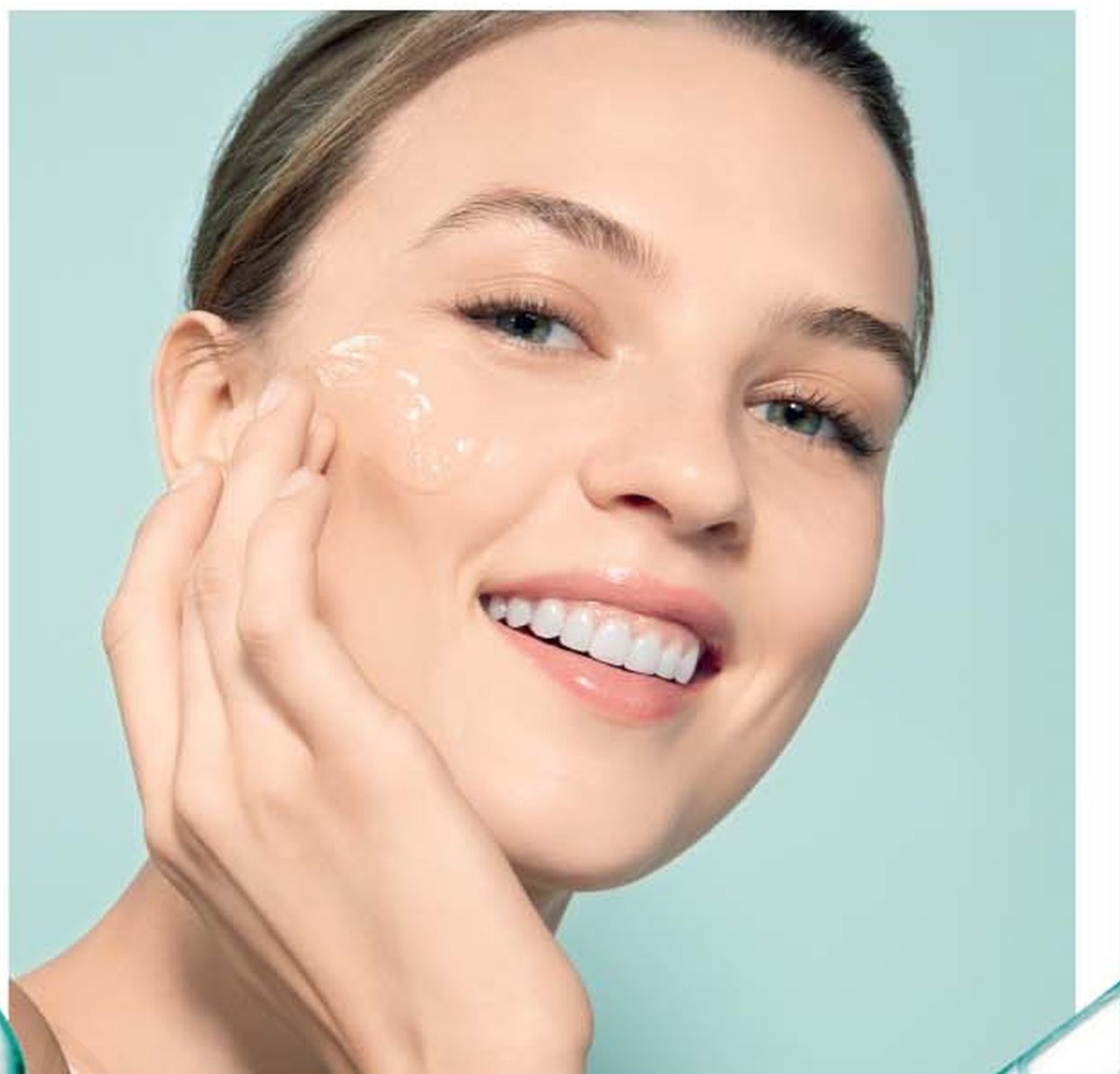


1. *Виноградная вода лимитированной серии* **Caudalie.**
2. *Крем для рук с маслом виноградной косточки и жожоба* **Aravia Professional.**
3. *Гидрогелевые патчи для глаз с экстрактом вина против морщин Pink Therapy Eye Patch* **Lassie`el.**
4. *Себорегулирующий тоник с виноградом* **Frudia.**
5. *Мультипитательный крем для кожи вокруг глаз с лифтинг-эффектом с ресвератролом bio Hyaluron Expert* **Eveline.**

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; PR

КРАСИВЫМ ШАГОМ

Чтобы кожа выглядела упругой и сияющей, нужно не так и много. Запоминай, как всего за 4 шага сделать ее такой.



1 УДАЛЯЙ МАКИЯЖ

Если кожа плохо очищена от макияжа, она не получит максимум пользы даже от самого хорошего крема.

Поэтому первым шагом в ежедневном уходе должен быть демакияж. Например, с помощью мицеллярной гиалуроновой алоэ воды от Garnier. Мицеллы притягивают частички косметики как магнит, и с помощью ватного диска они легко удаляются с поверхности кожи. Плюс этой воды заключается еще и в том, что она содержит гиалуроновую кислоту и алоэ вера.

- **ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА** поддерживает оптимальный уровень увлажнения кожи и сохраняет ее упругой.
- **АЛОЭ ВЕРА** помогает укрепить защитный барьер кожи, так как является природным антиоксидантом.



3 ТОНИЗИРУЙ

Тоник поможет освежить кожу и поддержит правильный pH-баланс кожи.

Выбирай мягкий тоник. Спиртовой опасен тем, что пересушивает кожу и нарушает работу сальных желез, заставляя их вырабатывать больше жира. Правильный тоник должен содержать ухаживающие и смягчающие компоненты.



ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА



АЛОЭ ВЕРА

2 ГЛУБОКО ОЧИЩАЙ

После демакияжа кожу нужно еще раз очистить, используя сильное и при этом щадящее средство.

Средство для умывания не должно очищать «до скрипа». Кожа должна оставаться мягкой и нежной: такой, как после использования гиалуроновой алоэ-пенки от Garnier.

- **БЛАГОДАРЯ МИЛЛИОНУ МИКРОПУЗЫРЬКОВ,** она проникает глубоко в поры и удаляет всю грязь и жир. Благодаря гиалуроновой кислоте и органическому алоэ вера, кожа разглаживается и становится мягкой как у ребенка.



4 УВЛАЖНЯЙ

С наступлением тепла особенно важно поддерживать оптимальное увлажнение кожи.

Нехватка воды в глубоких слоях кожи ведет к снижению ее тонуса и делает ее тусклой и сухой. Пользуйся гелем или кремом, который обеспечит длительное интенсивное увлажнение.

ЗЕЛЕНАЯ ПОЛЬЗА

Алоэ вера смягчит, увлажнит, успокоит и освежит кожу.



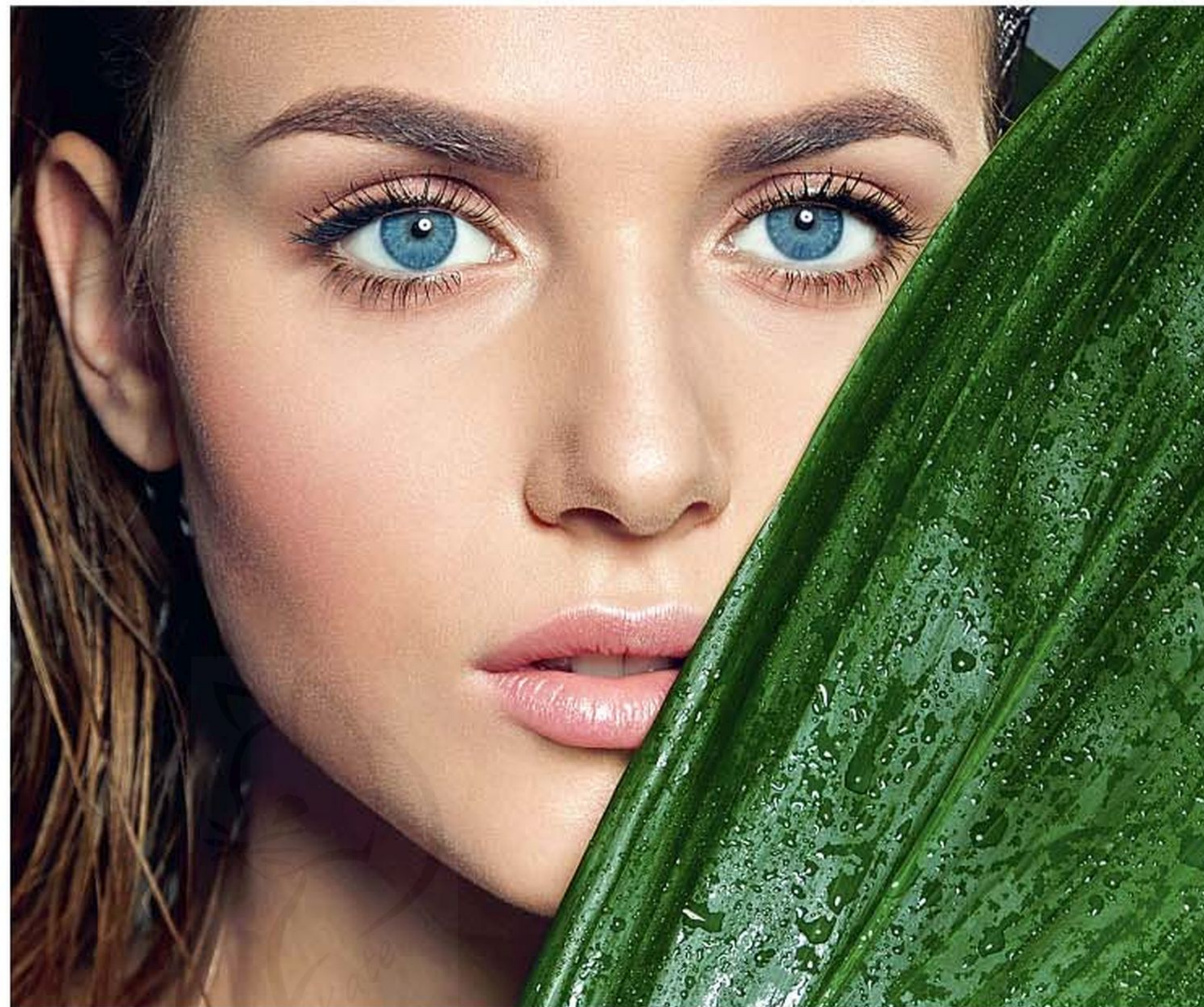
Фото: PR

Свет и тень

Много загорать вредно! А вот делать макияж с эффектом загара иногда даже полезно: кожа сияет и выглядит так, как будто ты после отпуска.



Ольга НЕЧАЕВА, *визажист, блогер*



Чтобы бронзовый макияж смотрелся естественно, выбирай косметику теплых оттенков: персикового, коричневого, рыжеватого. Так как загар ассоциируется с солнцем, а оно в свою очередь с жарой, обязательно добавь на кожу немного влажного блеска. При этом все равно припудри Т-зону, чтобы тональный крем и консилер не скатывались в носогубные складки.

ГЛАВНЫМ СРЕДСТВОМ В МАКИЯЖЕ «ПОД ЗАГАР» должен быть бронзер. Не путай его со скульптором – палеткой для моделирования овала лица. В ней тоже есть темные оттенки, но они матовые и не подсвечивают кожу. А твоя задача помимо смуглого оттенка придать коже легкое мерцание. Текстура бронзера с шиммером как раз позволяет это сделать.

БРОНЗЕР НАНОСИ НА СКУЛЫ, ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ЛБА, немного по подбородку и на границу с шеей. Кстати, очень часто в таком макияже девушки пытаются визуально сузить нос. Но так как он сам по себе выпуклый и на солнце загорает первым, сначала нужно «пройтись» бронзером вдоль его спинки, а потом уже с помощью скульптурирующей пудры моделировать его форму. Этим же бронзером слегка затемни складку верхнего века.

КОНТУР ГУБ ОБВЕДИ КАРАНДАШОМ КОФЕЙНОГО ОТТЕНКА, а серединку закрась нежно-розовой помадой. В завершение макияжа густо прокрась ресницы черной объемной или удлиняющей тушью, чтобы получился эффект «мокрых», как будто после купания, ресниц.











1. *Прозрачная фиксирующая пудра Transparent Setting Powder* **Note.**
2. *Косметический спонж для макияжа, меняющий цвет из фиолетового в розовый («Purple-Pink»)* **Solomeya.**
3. *Помада «Ультра» с витамином Е и маслом авокадо* **Avon.**
4. *Бронзирующая пудра для лица Facefinity Bronzer Powder* **Max Factor.**
5. *Тушь Volume Glamour Coup de Foudre* **Bourjois.**

Фото: tatyanarow/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru; PR



Ксения НУРУЛЛОВА,
врач-аллерголог-иммунолог Детской клиники МЕДСИ на Пироговской



Присылай вопросы о здоровье на v.flora@burda.ru и ищи ответы экспертов в следующих номерах.

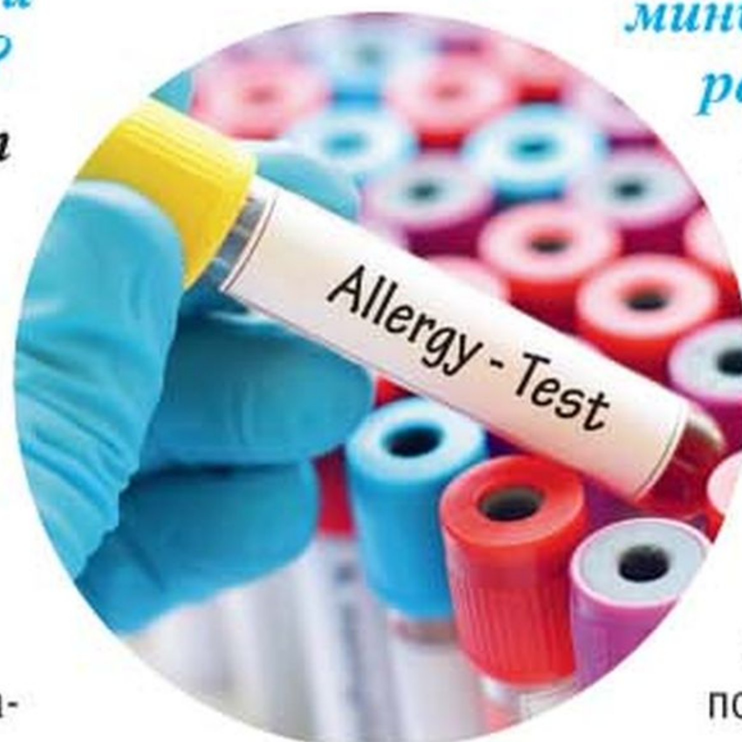
Можно ли ребенку-аллергику завести домашнего питомца, если аллергопробы на шерсть отрицательные?

Наталья, 38 лет

Да, это вполне возможно. Но есть важный момент – ребенка при контакте с животными ничего не должно беспокоить. Необходимо понимать, что любое аллергологическое обследование, в том числе скарификационные пробы, – это помощь в диагностике. Но для практикующих врачей всегда более важны именно клинические проявления. Случается (хоть и не так часто), что при отрицательных аллергопробах на шерсть животных после контакта с кошкой или собакой (например, в гостях) у ребенка проявляются признаки аллергии: чешутся глаза или начинается насморк, кашель. В такой ситуации, конечно, заводить животное – не самая лучшая идея.

Правда ли, что аллергия может перерасти в бронхиальную астму? Это касается и взрослых, и детей?

Дарья, 35 лет



Любые аллергические заболевания могут появиться и у взрослых, и у детей. Это касается и аллергического насморка (аллергический ринит), и бронхиальной астмы. Физиологически и анатомически нос и бронхи имеют единую слизистую оболочку. Изменения или нарушения функции носа при рините приводят к изменениям функций нижних отделов дыхательных путей. В то же время аллергический ринит сам по себе является независимым фактором риска развития бронхиальной астмы. Он увеличивает вероятность ее возникновения в несколько раз. В некоторых литературных источниках научные сотрудники даже рассматривают аллергический ринит как начальную стадию развития астмы.

На сгибах локтей и под коленями появились зудящие красные пятна. К дерматологу записалась, но прием еще не скоро. Как снять зуд? Принимаю антигистамины, но кожа все равно зудит.

Марина, 40 лет

Видов высыпаний очень много, поэтому для назначения эффективной терапии нужно посетить дерматолога или аллерголога. Чтобы облегчить состояние до посещения врача, старайся не травмировать высыпания, не расчесывать воспаленные участки. Не перегревай воспаленную кожу, когда моешься. Сейчас стоит ограничиться теплым душем (температура воды не более 37°). Можно ненадолго приложить к месту высыпаний что-то холодное. Холод обладает свойством уменьшать зуд. Дома самостоятельно делай влажные повязки. Нужно взять кусочек марли, смочить обычной водой и приложить к коже на 5–10 минут. Из рациона рекомендуется убрать так называемые гистаминолибераторы (красную рыбу, грибы, алкоголь, острые блюда и т. д.). Очень важно хорошо увлажнять кожу. Для этого часто используются специальные увлажняющие кремы – эмоленты. Но чтобы подобрать подходящее средство, нужна консультация специалиста.

Передается ли аллергия по наследству? Мы с мужем оба аллергики. Если передается, реально ли снизить риск у ребенка?

Юлия, 28 лет

По наследству передается предрасположенность к аллергическим реакциям. Если аллергией страдают и мама, и папа, вероятность ее возникновения у ребенка может достигать 70–80%. Но с другой стороны, у родителей-аллергиков может родиться здоровый ребенок, а у здоровых пап и мам могут появиться дети с аллергическими заболеваниями. Чтобы снизить риск, рекомендуется сохранять грудное вскармливание как минимум до 4-х месяцев и вводить прикорм не ранее 4–6 месяцев. Не увлекайся фитотерапией (не купай малыша на первых порах в отварах трав).



Анастасия ГАЛЕЕВА,
детский эндокринолог Клиники МЕДСИ на Полетаева



ПО ДАННЫМ ВОЗ, более **30 миллионов** детей и подростков во всем мире имеют избыточный вес. Более **15 миллионов** страдают ожирением.

ВЕСОМАЯ ПРОБЛЕМА

В последние десятилетия избыточный вес и ожирение приобрели черты самой настоящей мировой пандемии. К сожалению, она не обошла стороной даже детей. Чем опасно детское ожирение и как его предотвратить?

Казалось бы, лишний вес у ребенка – проблема очевидная. Но как бы не так! Очень многие мамы, папы, бабушки и дедушки в упор не замечают чрезмерную упитанность любимого чада. Родители могут долго оправдывать полноту своих детей аргументами типа: «У него кость широкая», «Это у него наследственное» или «Подрастет, пройдет». К сожалению, просто так избыточный вес, как правило, не уходит. А на его фоне у ребенка могут развиться очень серьезные проблемы со здоровьем.

Избыточный вес и ожирение – это факторы риска для раннего развития таких грозных патологий, как сахарный диабет II типа, сердечно-сосудистые заболевания, жировая инволюция печени, бесплодие, проблемы с суставами и позвоночником. Не говоря уж о том, что дети с избыточным весом часто страдают от насмешек сверстников, у них формируются комплексы и возникает множество других психологических проблем.

УЯЗВИМЫЙ ВОЗРАСТ

К избыточному набору веса и ожирению особенно склонны подростки. В группе риска – дети с определенной генетической предрасположенностью, гиподинамией и неправильным пищевым поведением. В подростковом возрасте они неминуемо набирают лишний вес. Кроме того, у них срабатывают механизмы так называемой «метаболической памяти», когда некорректная работа обменных процессов «запоминается» организмом и затем многократно воспроизводится на протяжении всей жизни. Результат – раннее развитие осложнений.

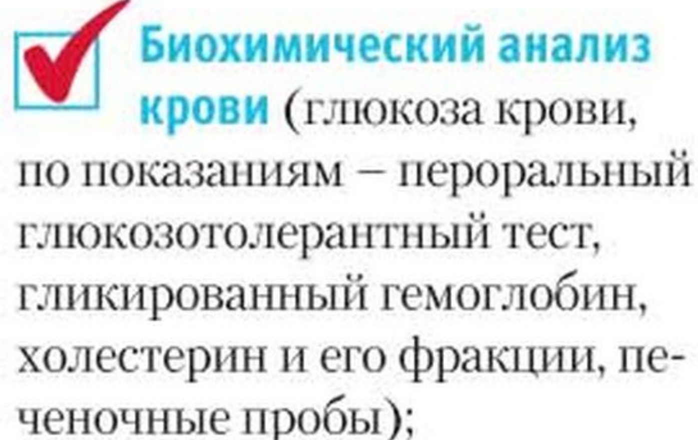
ТОЛСТЯЧОК ИЛИ КРЕПЫШ?

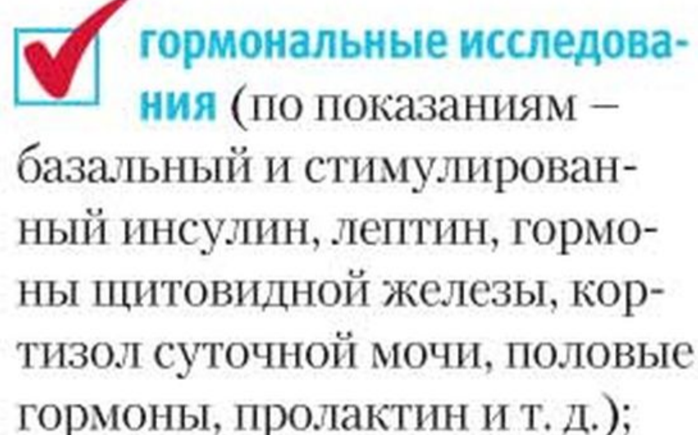
Диагноз избыточного веса и ожирения ставит детский эндокринолог на основании общего осмотра, измерения роста, веса, высчитывания индекса массы тела (ИМТ). Полученные показатели врач сверяет по специально разработанным таблицам. Отклонения от средних норм в популяции и становятся основой для постановки диагноза.

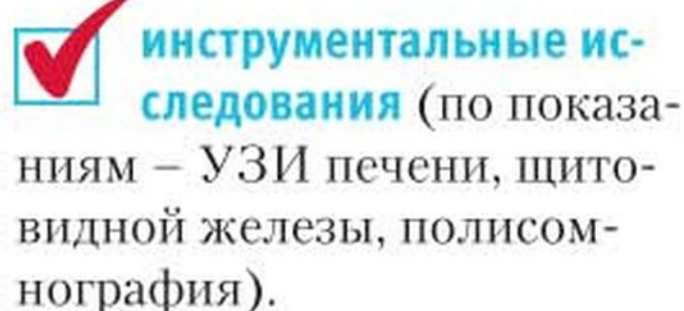
КТО ВИНОВАТ?

В подавляющем большинстве случаев причина избыточного веса у детей и подростков банальная – избыток калорий и недостаток движения. Но есть и так называемые вторичные формы ожирения. Они развиваются как осложнения многих эндокринных заболеваний или патологий нервной системы. Бывает, что избыточный вес появляется на фоне длительного приема некоторых лекарственных средств (например, глюкокортикоидов, антидепрессантов и других).

Чтобы выявить у ребенка осложнения ожирения или ассоциированные с ним заболевания, эндокринолог после общего осмотра назначает дополнительные обследования. Какие?


Биохимический анализ крови (глюкоза крови, по показаниям – пероральный глюкозотолерантный тест, гликированный гемоглобин, холестерин и его фракции, печеночные пробы);


гормональные исследования (по показаниям – базальный и стимулированный инсулин, лептин, гормоны щитовидной железы, кортизол суточной мочи, половые гормоны, пролактин и т. д.);


инструментальные исследования (по показаниям – УЗИ печени, щитовидной железы, полисомнография).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не стоит поощрять ребенка сладостями или походом в фастфуд. Мотивируй его несъедобными призами, совместными прогулками, играми и физической активностью. Убери со стола жареную картошку, чипсы, сырокопченые колбасы, гамбургеры и газировку. Не разрешай ребенку есть за просмотром фильмов, игрой на компьютере, на улице, на ходу. Убеди его распробовать нелюбимые продукты, экспериментируй в приготовлении полезных блюд.



КАКОВ ПРОГНОЗ?

Лечение ожирения у ребенка – задача сложная, комплексная. Однако при соблюдении всех рекомендаций врача прогноз у детей более благоприятный, чем у взрослых. Во-первых, детский организм очень динамичен – постоянно изменяется рост, соответственно, и соотношение веса и роста. В принципе, можно сказать, что ребенку достаточно только расти и не набирать вес. Во-вторых, у детей больше резервов для формирования правильного пищевого поведения и увеличения физической активности. Плюс свой вклад в решение проблемы вносит контроль со стороны родителей.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Лечение избыточного веса и ожирения начинается с мер по изменению образа жизни. Детям и их родителям рекомендуется вести пищевой дневник, в котором нужно указывать все съеденное и выпитое за день, а также причины приема пищи (голод, поел «за компанию», «в награду», «при просмотре фильма» и т. д.). Ведение такого дневника дисциплинирует и выявляет незамеченные погрешности в питании. Для врача же пищевой дневник – ценный источник информации о том, как пациент выполняет рекомендации, нет ли у него эмоциональных и социальных нарушений, которые могут потребовать консультации психолога.

Из рациона нужно максимально исключить легкоусвояемые углеводы (сахар, мед, варенье, соки, мучное, сладости и т. д.) и фастфуд, ограничить жирные сорта мяса, сало, колбасы.

ВАЖНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Чтобы исправить пищевое поведение ребенка, правильно питаться должна вся семья. Не нужно покупать вредные продукты и держать их дома. Всем членам семьи важно понять, что правильное питание – это не временная мера, а стиль жизни и образ мыслей. С другой стороны, совсем исключать любимые сладости и вредности нельзя. Это чревато срывами. Имеет смысл выбрать несколько так называемых «зигзаговдней» в месяце, когда рацион можно расширить и включить в него любимые продукты ребенка. Со временем интервал между такими днями нужно увеличить.

Обязательно нужна адекватная возрасту физическая активность. Причем ежедневные занятия должны длиться не менее часа. В этом плане особенно хороши нагрузки на свежем воздухе: ходьба, подвижные игры и т. д. Как видишь, лечение ожирения простым и быстрым не будет. Но результат того стоит – счастливый и здоровый ребенок.



ХОРОШО ЕДИМ!

1. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА должно покрывать потребности растущего организма в основных нутриентах и витаминах. Именно поэтому норма калорийности рациона у детей выше, чем у взрослых. Так, дети до 3 лет должны потреблять не менее 1500 ккал в день, до 7 – 1800 ккал, младшие школьники – до 2000 ккал, девушки-подростки до 2500, юноши –до 3500.

2. ЕСЛИ РЕБЕНКУ ИЛИ ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ ВЕС, разрешается уменьшить калорийность на 200–300 ккал, преимущественно за счет быстрых углеводов и тугоплавких жиров (жирное, жареное, фастфуд).

3. В РАЦИОН ДЕТЕЙ НУЖНО ВВОДИТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, зелени, низкоуглеводных фруктов (яблоки, груши, цитрусовые, киви, ягоды), обезжиренных молочных продуктов. Важно приучить ребенка пить больше воды.

4. ПИТАТЬСЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЧАСТО, дробно, но небольшими порциями. Обязателен завтрак, а вот поужинать лучше за 4 часа до сна.

5. КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА в течение дня должна строиться так: завтрак – 25%, второй завтрак – 10%, обед –35–40%, полдник – 10%, ужин – 20–25%.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; stockphoto-graf/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru; ShutterStock/Fotodom.ru; Joe Gough/stock.adobe.com

БЕСПОЛЕЗНЫЕ

Строго говоря, совсем уж бесполезных анализов нет. Всякое исследование огромного списка анализов есть такие, которые однозначно нет смысла



Валерий САВАНОВИЧ,
основатель и владелец медицинской онлайн-лаборатории Lab4U

Речь идет о ситуациях, когда люди самостоятельно назначают себе какие-то исследования«на всякий случай». Между тем многие анализы, сделанные без строгих к ним показаний, – это впустую потраченные деньги и время. Простой пример: люди, которые хотя бы раз столкнулись с серьезным проявлением аллергической реакции (например, отеком Квинке или анафилактическим шоком), очень настороженно относятся ко всему, что может вызывать аллергию. Иногда они ищут панацею среди анализов – какое-нибудь исследование, которое точно покажет, есть ли риск аллергии на новое лекарство, назначенное врачом, или какой-нибудь продукт. Однако анализы на различные антитела такой панацеей не являются. Возьмем, например, исследование антител IgG на пищевую непереносимость. Многие считают, что если сдать такой анализ, то причина плохого самочувствия после приема пищи станет ясна как день. Увы, но нет – это исследование не покажет, есть ли непереносимость какого-то продукта. Единственное, что можно узнать с его помощью – ела ли ты продукт, на который сдаешь анализ.

Специфические IgE антитела к аллергенам тоже не помогут заранее узнать, будет ли на что-либо аллергия. Сдавать этот анализ, пока нет симптомов аллергии, бессмысленно, ведь уровень IgE растет, лишь когда аллерген проникает в организм. Если контакта с аллергеном не было, то и анализ ничего не покажет.

А БЫЛА ЛИ КАНДИДА?

ЕСТЬ В ОРГАНИЗМЕ ТАКИЕ ГРИБЫ, КАК CANDIDA. ЗАЧАСТУЮ ОНИ ОБИТАЮТ В НЕМ ВСЕГДА. И ХОТЯ СЧИТАЮТСЯ УСЛОВНО ПАТОГЕННЫМИ, ЧАЩЕ ВСЕГО НИКАКОЙ ОПАСНОСТИ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ.

Но вот если их уровень резко повысится, то это приведет к развитию кандидоза. Есть анализ на антитела IgG к Candida – однако он тоже ничего не скажет человеку с симптомами кандидоза. Дело в том, что IgG – это так называемые антитела памяти, которые долго остаются в организме. Ты можешь успешно вылечиться от кандидоза и жить без повторения этой болезни, но уровень антител все равно останется высоким. Хотя бывает и наоборот: ты болеешь и активно лечишься, а антитела IgG к Candida отрицательные.

ВАЖНО

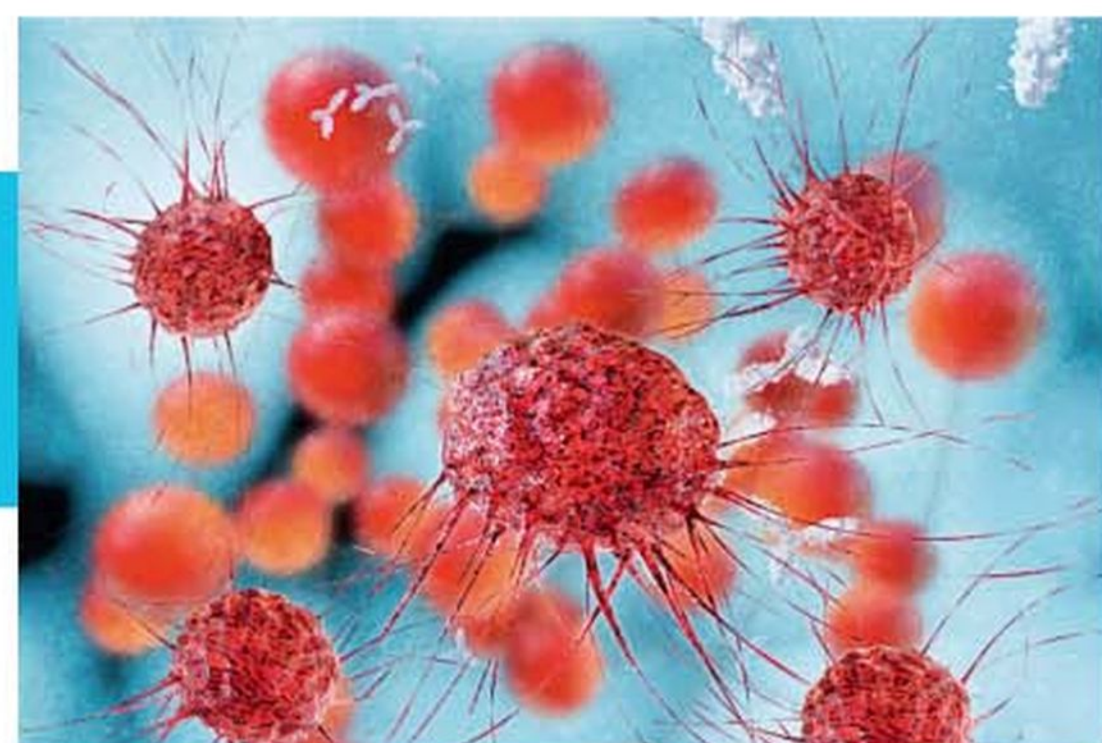
Пока единственная мера профилактики для аллергиков – ношение с собой антигистаминов и ведение списка препаратов, продуктов и веществ, которые уже вызывали аллергию раньше.





АНАЛИЗЫ

существует для какой-то цели. Но среди делать без назначения врача. О чем идет речь?





АНТИТЕЛА К АНЕСТЕТИКАМ

СУЩЕСТВУЕТ ИССЛЕДОВАНИЕ НА АНТИТЕЛА IgE К АНЕСТЕТИКАМ (АРТИКАИН/УЛЬТРАКАИН). АНЕСТЕТИКИ ЧАСТО ПРИМЕНЯЮТСЯ, НАПРИМЕР, В СТОМАТОЛОГИИ.

Немало пациентов еще до начала лечения хотят выяснить, безопасны ли для них уколы ультракаина. Однако анализ на антитела к этому анестетику тут ничем не поможет: если раньше пациент никогда не получал этот препарат, то и антител к нему в организме не будет. Ведь для выработки антител требуется хотя бы один контакт с анестетиком.

ИММУНОГРАММА И С-ПЕПТИД

ИММУНОГРАММА – это тоже анализ с обманчивым названием. Кажется, будто она предназначена для изучения состояния иммунитета, но это не так. Врачи назначают это исследование пациентам с онкологическими заболеваниями крови и иммунной системы, либо пациентам с ВИЧ. Так что делать иммунограмму для того, чтобы понять, насколько крепкий у тебя иммунитет, особого смысла нет. Более того, не каждый доктор сумеет правильно расшифровать этот анализ и понять, что он значит.

С-ПЕПТИД Это исследование применяется для того, чтобы врач проверил, как поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин. Нарушение уровня этого гормона может сигнализировать о развитии сахарного диабета. Однако если анализы показывают нормальный уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови, сдавать С-пептид не имеет никакого смысла. И так понятно, что угрозы развития сахарного диабета у пациента нет.



АНАЛИЗЫ НА ОНКОМАРКЕРЫ

ИССЛЕДОВАНИЯ ОНКОМАРКЕРОВ, НЕСМОТРЯ НА НАЗВАНИЕ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА. Онкомаркеры используются онкологами для контроля за ходом лечения. Также врачи часто опираются на эти данные для определения рецидивов заболевания. Однако уровень онкомаркеров может повышаться из-за курения или воспалительных процессов, а не только потому, что в организме появилась опухоль. Но самое коварное в анализе на онкомаркеры в другом – даже их низкий уровень, к сожалению, не является гарантией того, что опухоли нет. Вот почему людям из групп риска необходимо регулярно проходить обследование у онколога, и анализ на онкомеркеры его не заменит.

ЗАЧЕМ ЖЕ НУЖНЫ ЭТИ ИССЛЕДОВАНИЯ?

ЧИСЛО АНАЛИЗОВ, КОТОРЫЕ СЕГОДНЯ МОЖНО СДАТЬ В МЕДИЦИНСКИХ ЛАБОРАТОРИЯХ, ИСЧИСЛЯЕТСЯ СОТНЯМИ. Все они нужны для каких-либо целей, но не предназначены для самодиагностики или самолечения. Врачи используют данные лабораторной диагностики для выявления заболеваний, выбора терапии, контроля хода лечения, выявления его эффективности. Анализы помогают корректировать курс лечения, назначать правильную дозировку препаратов, при необходимости – направлять пациента на лечебные процедуры или операцию.

ОДНАКО ВСЕ ЭТИ ДЕЙСТВИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ВРАЧ. Да, нам кажется, что мы сами можем во всем разобраться. Ведь есть референсные значения, указанные на бланке рядом с результатом анализа. Плюс есть море информации в Интернете. Однако врачи анализируют результаты исследований не по отдельности, а комплексно. Например, такой распространенный анализ, как биохимия крови, включает множество параметров, и только врач может понять, на что указывает их соотношение.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; pikselstock/stock.adobe.com; Aleksei/stock.adobe.com; fotoliaxrender/stock.adobe.com

НОЧНОЙ ДОЖОР

Чем заморить червячка перед сном, чтобы и голод утолить, и лишнего не набрать?



1. ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ СУПЧИК ИЛИ КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Переесть такие блюда точно не дадут, но отлично перебьют чувство голода. Если душа просит чего-то посытнее, можно съесть жидкий бульон-крем. Взбей блендером в бульоне небольшое количество отварных овощей или курицы. Овощной супчик с зеленью – тоже хороший вариант. Только не ешь на ночь супы из бобовых. Фасоль, горох или чечевица долго перевариваются и могут нарушить сон.

2. БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



Фигура не пострадает, если перед сном съесть кусочек хлеба из цельного зерна с нежирным творогом, зеленью и овощами (кружочком помидора, редиса или огурца). Главное, ограничиться одним-двумя бутербродами, не больше. Тонкий пресный лаваш – еще один способ утолить разыгравшийся не вовремя аппетит. Намажь на него слой творожного сыра, зелени и овощной нарезки, можно добавить кусочек отварной диетической индейки. Скатай лаваш трубочкой и нарежь порционные рулетики. Пару таких кусочков можно съесть без опасения.

3. РЫБА С ЛЕГКИМ ГАРНИРОМ



Оптимальный вариант для ночного перекуса. Рыба – это источник легкоусвояемого белка (так же, как и яйца). Она переваривается менее чем за 1 час. Кроме того, рыба содержит полезные омега-3 жирные кислоты, которые помогают быстрее расслабиться и заснуть.

4. ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ С ХУМУСОМ

Овощи (нарежь небольшими кусочками огурец, сельдерей, сладкий перец и морковь) – это источник клетчатки. Разбухая, она увеличивается в объеме и помогает утолить голод. А основа хумуса – нут – богат витамином B_6, который важен для синтеза гормона сна мелатонина. Так что такой перекус даже поможет быстрее заснуть.

5. ЗЕЛЕНЫЙ СМУЗИ

Секрет насыщения – опять-таки в обилии клетчатки и низкой калорийности. Не обязательно класть в блендер одну «зеленку» вроде петрушки или сельдерея. Вкус зелени с легкостью можно перебить фруктами (лимоном или яблоком). Например, такой вариант: положи в блендер зеленое яблоко с кожурой, но без семечек, добавь 6–7 листиков шпината и полстакана минеральной воды. Все взбей и добавь в напиток дольку лимона. К сведению: какой бы рецепт ты ни использовала, лучше не добавлять в смузи молоко. Молочный сахар вызывает ненужное брожение.



6. ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ

Главное, чтобы он был натуральным, без сахара и красителей. Если хочется сделать йогурт более приятным на вкус, добавь горсточку ягод – малины, клубники или смородины.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; almaje/stock.adobe.com; Julia Sedaeva/stock.adobe.com



Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ.

НАЧНИ С ПРОСТОГО ●

		1			9		4	2
		3			7			5
		7		5	4			3
	5		4	8			6	
	8	6		1		2	7	
	4			7	3		9	
6			3	9		4		
9			5			8		
2	3		7			1		

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●

6							8	9
			5	4	6			
4	2						6	5
		9	2	8		6		
	8	7				3	9	
		1		7	4	5		
9	5						1	7
			6	9	2			
8	3							6

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●

9					8		1	
3					4		8	
6					2		7	
		8		6		3		
		4				2		
		6		5		9		
	6		3					5
	7		1					6
	1		8					4

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●

		8			7		5	
		6	8		9			
		3					1	
5				6				2
1				8				4
7				3				6
	2					8		
			1		2	7		
	4		6			9		

УЛЫБНИСЬ

А давайте отправим меня в отпуск. Я уеду, а вы отдохнете.

●●●

Доктор предложил мне пропить железо. Теперь у меня нет машины и гаража.

ОТВЕТЫ № 19–2021

●

5	6	1	8	3	9	7	4	2
4	2	3	1	6	7	9	8	5
8	9	7	2	5	4	6	1	3
7	5	9	4	8	2	3	6	1
3	8	6	9	1	5	2	7	4
1	4	2	6	7	3	5	9	8
6	1	5	3	9	8	4	2	7
9	7	4	5	2	1	8	3	6
2	3	8	7	4	6	1	5	9

●●

6	1	5	3	2	7	4	8	9
7	9	8	5	4	6	1	3	2
4	2	3	8	1	9	7	6	5
5	4	9	2	8	3	6	7	1
2	8	7	1	6	5	3	9	4
3	6	1	9	7	4	5	2	8
9	5	6	4	3	8	2	1	7
1	7	4	6	9	2	8	5	3
8	3	2	7	5	1	9	4	6

●●●

9	4	2	6	7	8	5	1	3
3	5	7	9	1	4	6	8	2
6	8	1	5	3	2	4	7	9
1	2	8	4	6	9	3	5	7
5	9	4	7	8	3	2	6	1
7	3	6	2	5	1	9	4	8
8	6	9	3	4	7	1	2	5
4	7	3	1	2	5	8	9	6
2	1	5	8	9	6	7	3	4

●●●●

4	1	8	3	2	7	6	5	9
2	5	6	8	1	9	4	3	7
9	7	3	4	5	6	2	1	8
5	3	9	7	6	4	1	8	2
1	6	2	9	8	5	3	7	4
7	8	4	2	3	1	5	9	6
6	2	7	5	9	3	8	4	1
8	9	5	1	4	2	7	6	3
3	4	1	6	7	8	9	2	5

ЖЕРТВА ПО ЖИЗНИ

Иногда мы годами выслушиваем их жалобы, сопереживаем, утешаем, стремимся помочь. Но они даже не пытаются хоть что-то изменить в своей жизни! Может, им вовсе не нужна наша помощь? И не такие уж они бедные и несчастные?



Анастасия ЛЫСАКОВА, *психолог*

Этим людям выгодно действовать из позиции жертвы, потому что это не требует проработки собственных недостатков. Такое поведение полностью сконцентрировано на поиске виноватых. Что логично, ведь подчеркнутая чувствительность к обидам – это идеальный инструмент манипуляции.

ЭТО ЖЕ УДОБНО!

О выгоде позиции жертвы хорошо показано в легендарной серии фильмов «Рокки» про боксера Рокки Бальбоа. Там есть персонаж по имени Полли – завистливый и ленивый друг главного героя. Единственное, что он умел, это злиться и обижаться. Сначала он третировал свою сестру, внушая ей чувство вины. Потом обвинял Бальбоа в том, что он, став известным, забыл старого друга. Сестра взяла на себя роль прислуги и обслуживала вечно обиженного брата, поставив на себе крест. А Рокки, чтобы загладить свою несуществующую вину, обеспечивал Полли всем, что тот пожелает. Но Полли все равно продолжал обижаться и сидеть на шее у друга.

Таких полли полно в жизни. Эти мнимые несчастные и обиженные находят в позиции жертв кучу плюсов, и, кстати, могут неплохо жить всю жизнь за счет других. Данные персонажи сравни эмоциональным вампирам – не отстанут от своего «донора», пока не извлекут всю выгоду. Они настойчивы, потому что уверенны: все вокруг обязаны им помогать. И, что удивительно, их ожидания оправдываются. Всегда найдется тот, кто поддержит и укрепит такое эгоистичное поведение.

НО НЕ ВСЕ ТАК ЗДОРОВО

Позиция жертвы не дает вырасти в полноценную осознанную личность. Человек, который умеет только давить на жалость, в итоге начинает вызывать раздражение. Люди, которые сознательно избегают ответственности и постоянно винят всех вокруг, теряют больше, чем приобретают. Это касается как работы, так и личной жизни, ведь в отношениях тоже нужно принимать важные решения, а не убегать от них.

Позиция жертвы – личностно-приобретенная черта, при которой человек винит во всем окружающих или обстоятельства. Такое поведение направлено на внешние обстоятельства, а не на себя. Человек является пассивным наблюдателем, а не зрелой личностью.

Есть теория, которая предполагает внутриутробное формирование такого поведения. Плюс «жертвенное» поведение ребенок может «впитать» от родных, если кто-то из них вел себя подобным образом. Это происходит через подражание. С детства ребенок улавливает, что ему идут навстречу при определенных обстоятельствах, а он при этом может ничего не делать. Если взрослые вовремя не научат его отвечать за себя и свои действия, то данная модель поведения гарантированно перенесется во взрослую жизнь. Такие дети, став старше, испытывают сложность в принятии самостоятельных решений и адекватном восприятии отказа. Они придерживаются позиции жертвы, потому что привыкли манипулировать, а не действовать.

ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ

Понимание того, что ты часто действуешь из позиции жертвы, и желание это изменить – хороший знак. Чтобы избавиться от этой привычки нужно:

Перестать себя жалеть. Начни с малого – с зарядки по утрам. Физическая нагрузка – отличный инструмент в борьбе с позицией жертвы. Она приводит организм в тонус и настраивает мозг на активную работу. Именно поэтому спортсмены достигают успехов не только в спорте, но и в другой деятельности. Постоянные тренировки и активность буквально вытравливают желание себя жалеть.

Не бояться принимать самостоятельные взрослые решения. Любое твое решение может иметь как позитивные, так и негативные последствия. Последние надо научиться «разруливать», а не впадать в отчаяние и искать помощь на стороне. Также нужно учитывать, что ты можешь кому-то не понравиться, а кто-то может тебе завидовать. Воспитывай в себе силу духа, чтобы жить своей жизнью. Не пытайся снискать жалость у недоброжелателей.

Не искать виноватых, если последствия будут не такими, как тебе хотелось. Особенность взрослой психики заключается в умении признавать собственные ошибки и анализировать ситуацию. Также важно соблюдать баланс и отдавать себе отчет во всем. Иначе есть риск броситься в другую крайность – вжиться в амплуа неудачника.

Адекватно оценивать свою социальную роль. Если хочешь построить здоровые отношения с мужчиной, то важно понимать, что ты не инфантильная школьница, а состоявшаяся женщина. Иначе из-за неадекватной оценки своей социальной роли ты притянешь к себе такого же партнера.

Научиться слышать и реализовывать свои желания. Чтобы выйти из позиции жертвы, надо расставить по полочкам свои привычки. Понять, что передалось от родителей или от первой учительницы. Распознать, какие желания действительно твои, а какие навязанные, и начать реализовывать то, что нужно именно тебе. Не жди чьей-то помощи, не пытайся выбить обидой то, что хочется.

Выход из позиции жертвы нужно прорабатывать постепенно. При необходимости обратись за помощью к психологу.

Люди с позицией жертвы не хотят взрослеть, выходить из зоны комфорта. Они не хотят ничего решать сами, поэтому осознанно начинают давить на жалость.

ВЫЧИСЛИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

1 ЛЮДЕЙ С ПОЗИЦИЕЙ ЖЕРТВЫ ЛЕГКО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ОТСУТСТВИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ИНФАНТИЛИЗМУ. Часто они страдают ипохондрией и манипулируют, ссылаясь на плохое самочувствие. Для них это способ добиться своего. С такими людьми сложно вести диалог. А что делать? Рассмотрим ситуации, учитывая разную степень «родства» с ними.

2 МНИМЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ – ТВОЙ НЕДАВНИЙ ЗНАКОМЫЙ. ЕГО ОБЩЕСТВО, КАК ПРАВИЛО, ТЕБЕ НЕ ОСОБО ДОРОГО. От такого общения всегда можно быстро дистанцироваться, а вот давать советы «жертве» точно не стоит – она все равно тебя не услышит. Конечно, надо помогать людям и просвещать их. Но в случае, когда ты не являешься значимым для этого человека, а он не просил советов, давать их не стоит. Твои рекомендации и мнение могут воспринять болезненно и агрессивно.

3 ЖЕРТВОЙ ВЫСТУПАЕТ ТВОЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ. СНАЧАЛА ПРИМИ ТОТ ФАКТ, ЧТО ЭТО НЕКАЯ ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, А ПОСЛЕ ДЕЙСТВУЙ ПО СИТУАЦИИ. Кто-то начинает самоутверждаться за счет вечно несчастного друга, помогая и оказывая ему помощь. Другие, желая сохранить общение, начинают зеркалить поведение жертвы. Такие решения возможны, но их лучше избегать. Они деструктивны для обоих.

4 ДРУЗЬЯ НУЖНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ В СИТУАЦИЯХ, КОГДА ХОЧЕТСЯ ВЫГОВОРИТЬСЯ, ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ И НАЙТИ ВЫХОД. Но когда и ты, и твой друг не слышите друг друга, не даете советов, не ищите решения, а только жалуетесь, это уже проблема. Скорее всего, она приведет к окончанию дружбы. Такой же финал будет, если ты сама не пребываешь в позиции жертвы и у тебя с другом разные приоритеты. Перевоспитать жертву навряд ли получится. Но можешь попробовать заставить друга задуматься. Например, ненавязчиво расскажи ему о книгах американского психолога Дейла Карнеги или бизнесмена Стивена Кови.

5 САМАЯ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА ВОЗНИКАЕТ, КОГДА СВОИМИ ЖАЛОБАМИ И ОБИДАМИ ТЕБЯ МУЧАЕТ РОДСТВЕННИК. Здесь на фоне привязанности может возникнуть созависимость. Вырваться из плена жертвы, когда ей является твой родной человек, сложнее, но шансы есть. В каждом отдельном случае свои особенности, которые нужно учитывать. Главное, сильно не драматизировать ситуацию. Если человек до 25 лет не стал самостоятельным и привык действовать из позиции жертвы, то без его желания пресечь такое поведение невозможно. Единственный выход в этом случае – делать всегда выбор в пользу себя и своей жизни.

ВАЖНЫЙ ВЫВОД. Ты можешь найти подход к другу или родственнику. Но такое общение требует большой ответственности. Прежде всего перед самой собой. Важно провести границу и не позволять «жертве» нарушать ее. Действуй в своих интересах и не культивируй поведение друга уступками. Иначе не заметишь, как окажешься созависимой.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

Создай свою книгу рецептов от «Лизы»!

Без блюд на открытом огне в эти дни просто не обойтись!

Майский пикник



ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

80 мин · 300 ккал

НА 8 ПОРЦИЙ: • **1,5 кг филе индейки** • **3 больших луковицы** • **2 стручка сладкого перца** • **50 г свежей кинзы** • **100 г майонеза** • **100 г томатного соуса или протертых томатов** • **соль** • **молотый красный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать порционными кусочками. Переложить в большую кастрюлю.

2 Лук очистить, нарезать полукольцами и перемешать с филе индейки. Кинзу вымыть, обсушить, листочки мелко нарезать. Добавить в кастрюлю с индейкой и луком.

3 Майонез перемешать с томатным соусом или томатами, посолить и поперчить. Залить получившимся маринадом филе индейки с луком и кинзой. Оставить на 1 ч.

4 Сладкий перец нарезать квадратиками по размеру филе. Нанизать шашлык на шпажки, чередуя филе индейки, лук и перец. Обжарить на мангале со всех сторон.



РЫБА НА ГРИЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ: • **800 г филе лосося на коже** • **кусочек корня имбиря (3 см)** • **1 апельсин** • **1 ст. л. коричневого сахара** • **200 мл соевого соуса** • **1 ч. л. молотого кориандра** • **3 ст. л. растительного масла** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Филе лосося вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и разрезать на 4 порционных куска. Сложить в небольшую миску.

2 Для маринада корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Апельсин вымыть, обсушить, затем с помощью мелкой терки снять слой цедры. Из плода выжать сок. Имбирь перемешать с соком и цедрой, сахаром, соевым соусом и кориандром. Добавить перец по вкусу и масло. Тщательно перемешать.

3 Маринадом полить рыбу в миске, верх затянуть пленкой и оставить в прохладном месте на 1 ч. Затем куски рыбы слегка обсушить бумажным полотенцем и выложить на гриль. Жарить до готовности. На стол можно подать со свежими овощами и зеленью.

ШАШЛЫК АССОРТИ

НА 8 ПОРЦИЙ: • **1 кг мякоти свинины** • **4 луковицы** • **корень имбиря (3 см)** • **2 ст. л. соевого соуса** • **сок 4 апельсинов** • **300 г бекона** • **600 г молодого мелкого картофеля** • **250 г шампиньонов** • **2 крупных стручка сладкого перца** • **400 г мелких помидоров** • **100 мл растительного масла** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Мясо нарезать кубиками, лук – кольцами. Для маринада имбирь натереть, соединить с соевым соусом и апельсиновым соком. Поперчить. Перемешать с мясом и луком, оставить на 2 ч.

2 Картофель вымыть и очистить. Шампиньоны разрезать на половинки. Перец нарезать квадратами. Мясо нанизать на шампуры, чередуя с луком и помидорами. Сбрызнуть растительным маслом.

3 Каждый клубень картофеля обернуть ломтиком бекона. Картофель, сладкий перец и грибы нанизать на шампуры. Посолить, сбрызнуть растительным маслом. Жарить на мангале.





Фото: К. Виноградов (2), О. Кулагин (2)/Burda Media

ОКОРОЧКА В СОУСЕ

НА 6 ПОРЦИЙ: • **6 куриных окорочков** • **1 луковица** • **3 зубчика чеснока** • **5 ст. л. растительного масла** • **2 ст. л. соевого соуса** • **2 ст. л. лимонного сока** • **1 ст. л. горчицы** • **2 ст. л. томат-пасты** • **овощи для гарнира (перец, помидоры, лук)** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Куриные окорочка вымыть и хорошо обсушить. Для маринада лук с чесноком очистить и мелко порубить. Затем перемешать с 3 ст. л. растительного масла, соевым соусом, лимонным соком, горчицей и томат-пастой. Поперчить и немного посолить. Можно добавить любую измельченную зелень. Получившимся маринадом обмазать окорочка и оставить на 1 ч в прохладном месте.

2 Овощи для гарнира вымыть, обсушить и крупно нарезать. Окорочка разложить на решетке гриля и обжарить с одной стороны. Затем перевернуть, рядом выложить подготовленные овощи и держать на огне до готовности.

В порционном формате

ПРОФИТРОЛИ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ





НА 8 ПОРЦИЙ: • **200 г муки** • **4 яйца** • **100 г сливочного масла** • **щепотка соли** • **100 мл сливок (жирность 33%)** • **200 г жирного творога** • **100 г сахара** • **100 г свежей клубники** • **200 г шоколада**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Для теста профитролей воду (150 мл) налить в ковшик и довести до кипения со сливочным маслом и солью на среднем огне. Затем всыпать муку и, не прекращая помешивания, варить 2–3 мин. Снять с огня и дать немного остыть.

❷ Вбить по одному яйца, после каждого тщательно вымешивая массу. Получившееся тесто переложить в кондитерский мешок и выпустить в виде шариков на противень, выстланный кулинарным пергаментом. Выпекать при 180° около 30 мин.

❸ Для крема сливки взбить миксером до загустения. Творог пропустить через мелкое сито и перемешать с сахаром. Клубнику вымыть, почистить и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Измельчить блендером до получения пюре. Соединить с творогом и сливками, тщательно перемешать.

❹ Остывшие профитроли разрезать поперек и наполнить кремом. Шоколад растопить и полить им пирожные сверху. Дать застыть.



ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

НА 8 ПОРЦИЙ: • **120 г сливочного масла** • **170 г сахарной пудры** • **3 яйца** • **150 г муки** • **1/2 пакетика разрыхлителя** • **200 г горького шоколада (содержание какао-бобов не менее 70%)** • **100 г молотых орехов** • **500 г маскарпоне** • **100 мл сливок (33%)** • **1 пакетик ванильного сахара** • **250 г любых свежих ягод (например, малины)**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и поместить в чашу миксера. Оставить на 30 мин при комнатной температуре. Масло должно стать мягким.

❷ В чашу миксера к маслу добавить сахарную пудру. Взбить до получения пышной массы однородной консистенции. Затем по одному ввести яйца. После каждого массу тщательно взбивать миксером на средней скорости.

❸ Сверху на яично-масляную смесь через мелкое сито просеять муку с разрыхлителем. Тщательно перемешать. Горький шоколад натереть на средней терке. Затем вместе с молотыми орехами добавить в получившуюся массу. Тщательно перемешать.

❹ Получившееся тесто выложить на противень, выстланный бумагой для выпекания, и разровнять. Поставить в духовку, нагретую до 180°, на 30 мин. Готовому коржу дать остыть.

❺ Для крема маскарпоне взбить миксером со сливками и ванильным сахаром. Ягоды перебрать, вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце.

❻ Остывший корж покрыть кремом, сверху выложить ягоды. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем нарезать квадратами и подать на стол.

ПЕСОЧНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ЧЕРЕШНЕЙ

НА 8 ПОРЦИЙ: • **250 г муки** • **150 г сливочного масла** • **100 г мелкого сахара** • **1 яйцо** • **200 г творога (9%)** • **80 г сахарной пудры** • **3 ст. л. сливок** • **150 г черешни** • **2 ст. л. очищенных несоленых фисташек**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

❶ Муку просеять через мелкое сито на рабочую поверхность. Сливочное масло (120 г) нарезать мелкими кубиками. Выложить на муку и порубить ножом.

❷ Яйцо взбить миксером с сахаром до получения массы однородной консистенции. Соединить с масляной крошкой и вымесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч.

❸ Охлажденное тесто раскатать в тонкий пласт. Вырезать круги по размеру формочек. Уложить в них тесто, лишнее срезать. Накрыть бумагой для выпечки, сверху распределить сухую фасоль. Выпекать 15 мин при 180°. Бумагу и фасоль удалить. Готовые корзиночки вынуть из формочек и дать остыть.

❹ Для крема творог протереть через мелкое сито, затем взбить миксером с сахарной пудрой, сливками и мягким сливочным маслом. Черешню вымыть, хорошо обсушить и удалить из плодов косточки.

❺ Крем разложить по выпеченным корзиночкам, сверху распределить черешню. По краям посыпать рублеными фисташками. Убрать в холодильник на 1 ч, затем подать на стол.



ЗЕЛЕНЫЙ МИР

Первые нежные листочки, пробившиеся из-под земли, способны оживить организм после длительного периода авитаминоза.



На дачных грядках появились молоденькие побеги зеленого чеснока, зеленого лука, щавеля? Не упусти возможность полакомиться ими, а также дикорастущей крапивой, снытью или одуванчиками! Все эти растения можно смело назвать суперфудами, потому что они содержат огромное количество витаминов, минералов и других питательных веществ, которые подарят тебе заряд энергии, сил и здоровья. **О пользе зеленого лука и чеснока написано уже немало.** Что же касается последнего, его длинные листочки многие обычно обделяют вниманием, хотя они содержат и рекордное количество витамина C, и комплекс витаминов группы B, и ценные аминокислоты (глицин, лизин и другие). Листочки чеснока, как и лука, можно класть в салаты или добавлять в супы перед подачей. **Любишь супы со щавелем?** Сделать его еще более полезным помогут сныть и крапива, богатые аскорбиновой кислотой, железом, кальцием и калием. Кстати, сныть, во вкусе которой слышны пряные ноты, можно заквашивать, в чистом виде или с огурцами. Получится отличная закуска! **И нельзя не сказать доброе слово об одуванчиках,** которые французы, известные гурманы, давно «прописали» в своих кулинарных книгах. В цветках и листочках этого растения содержатся витамины A, B, C и E, фосфор, магний, калий. Кроме того, оно самым благотворным образом влияет на пищеварение и работу органов кроветворения. А чтобы одуванчики не горчили в салатах и закусках, цветки и листья необходимо вымочить в холодной воде.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ВЕСЕННЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

НА 2 ПОРЦИИ: • 2 моркови • 1 свекла • 200 г красной капусты • 50 г листочков чеснока • 1 яблоко • по 4 ст. л. лимонного сока и оливкового масла • 30 г кешью • 2 ст. л. кунжута • соль • перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь и свеклу натереть на мелкой терке. Капусту нашинковать. Листочки чеснока нарезать полосками. Яблоко натереть на крупной терке и перемешать с лимонным соком. Соединить со свеклой, морковью, капустой и чесноком. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом, посыпать орехами и кунжутом.



КВАШЕНЫЕ ОГУРЦЫ

НА 2 ПОРЦИИ: • 4 огурца • 2 веточки сныти • 2 веточки мяты • 1 ч. л. молотого перца • щепотка сахара • 1 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы вымыть и нарезать ломтиками. Сложить в банку. Листочки сныти и мяты оборвать с веточек и вымыть. Добавить к огурцам. Для рассола соль растворить в 300 мл воды. Добавить перец и сахар. Довести до кипения и дать остыть до 35°. Залить огурцы в банке, прикрыть крышками и оставить на трое суток. Затем рассол слить, прокипятить и снова залить им огурцы в банке. Закатать и дать остыть.



ЧЕЧЕВИЦА С ОДУВАНЧИКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 2 стебля зеленого лука • 50 г листьев одуванчика • 2 груши • 2 ст. л. лимонного сока • 100 г сыра с голубой плесенью • 200 г отварной перловки и чечевицы • 4 ст. л. оливкового масла • соль • перец

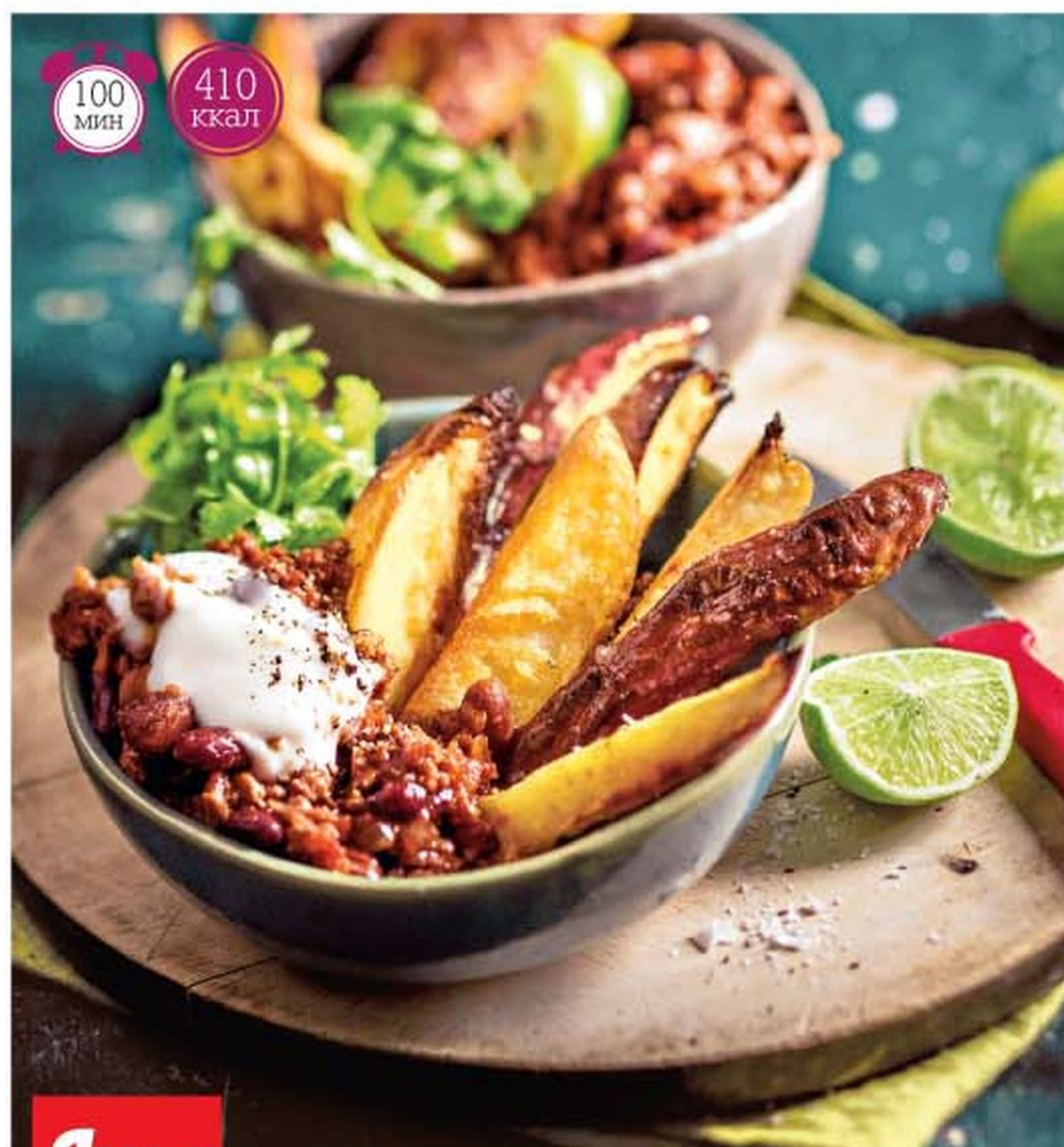
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать колечками. Листья одуванчика порвать. Груши нарезать ломтиками и полить лимонным соком. Лук, одуванчики и груши перемешать с перловкой и чечевицей. Приправить и полить маслом. Посыпать раскрошенным сыром.



Фото: Burda Media

АППЕТИТНЫЕ ПАЛОЧКИ

Овощи



Лиза **С ЧИЛИ КОН КАРНЕ**

Полента



Лиза **С СЫРОМ**

Батат



Лиза **С СЫРОМ**

Халуми



Лиза **С ТОМАТАМИ**

Фото: Burda Media

АППЕТИТНЫЕ ПАЛОЧКИ



Полента с сыром

НА 4 ПОРЦИИ:
• **125 мл молока** • **125 мл овощного бульона** • **1 зубчик чеснока** • **180 г кукурузной крупы** • **щепотка мускатного ореха** • **120 г сыра с голубой плесенью** • **200 г сметаны** • **30 г зеленого лука** • **1 яйцо** • **1/2 ч. л. сушеного розмарина** • **1 ст. л. муки** • **100 г сливочного масла** • **соль** • **молотый перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
❶ Молоко налить в кастрюлю. Добавить бульон и посолить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Добавить в кастрюлю к молоку с бульоном и довести до кипения на сильном огне.
❷ Всыпать кукурузную крупу и перемешать. Приправить молотым черным перцем и мускатным орехом. Варить до загустения. Затем кастрюлю закрыть и оставить на 30 мин.
❸ Для соуса сыр с голубой плесенью натереть на средней терке. Соединить со сметаной, посолить и поперчить. Зеленый лук вымыть и обсушить. Нарезать тонкими колечками.
❹ В теплую кукурузную кашу добавить яйцо, розмарин и муку. Перемешать. Получившуюся массу распределить по листу пергамента ровным слоем. Оставить на 30 мин. Затем нарезать палочками.
❺ В сковороде растопить масло. Порциями обжарить палочки из поленты. Подать с приготовленным соусом.



Овощи с чили кон карне

НА 4 ПОРЦИИ:
• **2 луковицы** • **5 ст. л. растительного масла** • **500 г рубленого мяса** • **1 ст. л. томат-пасты** • **240 г консервированной фасоли** • **1 красный перец чили** • **400 г протертых томатов** • **по 250 г картофеля, крупной моркови и мякоти тыквы** • **2 ст. л. кукурузного крахмала** • **5 ст. л. оливкового масла** • **150 г сметаны** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
❶ Приготовить чили кон карне. Для этого лук очистить и мелко порубить. В сковороде нагреть растительное масло. Выложить в нее лук и, помешивая, подрумянить в течение 3 мин.
❷ Добавить мясо и, помешивая вилкой, жарить до изменения цвета. Положить томат-пасту, влить 100 мл воды, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне 20 мин.
❸ К мясу подмешать фасоль, тушить 3 мин. Добавить измельченный перец чили и томаты. Посолить и поперчить. Тушить еще 20 мин.
❹ Картофель, морковь и мякоть тыквы нарезать крупными ломтиками. Обвалять в крахмале и выложить на противень, выстланный кулинарным пергаментом. Сбрызнуть оливковым маслом. Тыкву запекать 15 мин, картофель и морковь – 40 мин.
❺ На стол овощи подать с соусом чили кон карне и сметаной.



Халуми с томатами

НА 4 ПОРЦИИ:
• **500 г помидоров** • **1 луковица** • **1 зубчик чеснока** • **2 ст. л. оливкового масла** • **1 ст. л. томат-пасты** • **1 ч. л. меда** • **1 красный перец чили** • **250 г сыра халуми** • **растительное масло для фритюра** • **2 ст. л. любой приправы или сушеных трав** • **100 г муки** • **2 яйца** • **150 г панировочных сухарей** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
❶ Приготовить сальсу. Для этого помидоры вымыть и нарезать кубиками. Лук с чесноком очистить, мелко порубить.
❷ В сковороде нагреть оливковое масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить половину помидоров и жарить на среднем огне 5 мин. Положить томат-пасту и мед. Тушить 5 мин.
❸ Перец чили порубить. Добавить к помидорам, посолить и немного поперчить. Тушить 20 мин на слабом огне. Дать остыть. Подмешать нарезанные свежие помидоры.
❹ Сыр халуми нарезать брусочками. Растительное масло для фритюра нагреть в большой кастрюле. Специи перемешать с мукой в одной миске. В другой взбить яйца. В третью насыпать сухари.
❺ Палочки сыра халуми обмакнуть в яйца, обвалять в мучной смеси, затем снова обмакнуть в яйца и обвалять в сухарях. Жарить во фритюре до корочки. На стол подать с томатной сальсой.



Батат с сыром

НА 4 ПОРЦИИ:
• **800 г батата** • **1 зубчик чеснока** • **4 ст. л. оливкового масла** • **1 ст. л. молотой сладкой паприки** • **100 г твердого сыра** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
❶ Духовку нагреть до 200°. Противень выстелить бумагой для выпечки с силиконизированным покрытием.
❷ Батат вымыть и очистить. Клубни нарезать длинными, не очень тонкими ломтиками. Промыть проточной водой и обсушить, разложив на бумажных полотенцах.
❸ Чеснок очистить и пропустить через пресс в мисочку. Добавить оливковое масло, молотую сладкую паприку, соль и молотый черный перец. Тщательно перемешать.
❹ Получившейся смесью смазать ломтики батата и выложить на противень, выстланный пергаментом, и выпекать 20 мин. Один раз в середине приготовления перевернуть.
❺ Твердый сыр натереть на мелкой терке. Посыпать батат и отправить в духовку еще на 2 мин. Такой батат можно подать в качестве гарнира к стейкам или любому другому жареному мясу.

Фото: Burda Media

вегетарианское
меню

Сочная морковка для радости и крепкого здоровья

Блюда без продуктов животного происхождения

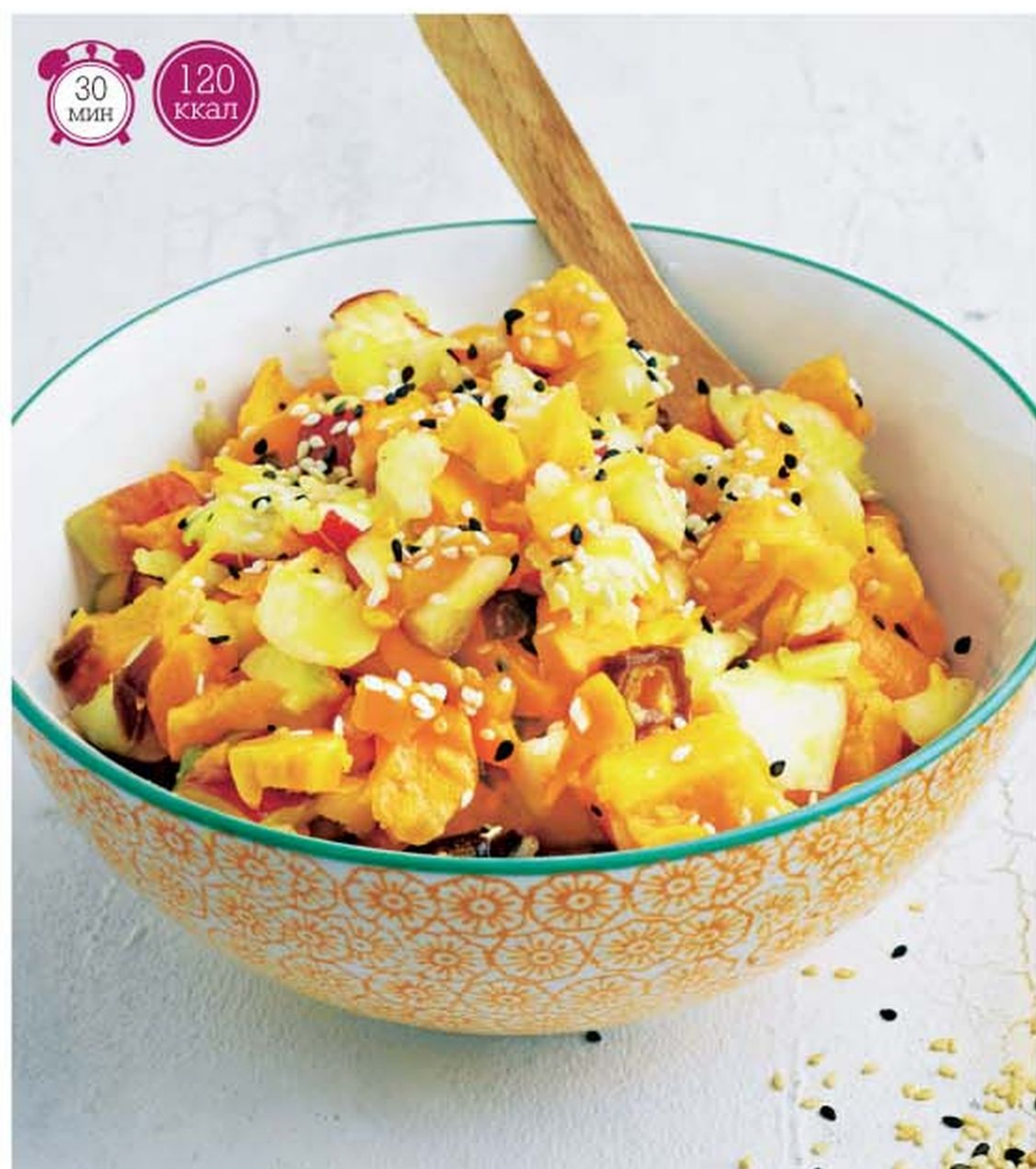
ИНДИЙСКИЙ КОКТЕЙЛЬ С ИМБИРЕМ



НА 2 ПОРЦИИ: • **300 г моркови** • **корень имбиря (1 см)** • **2 нектарина или абрикоса** • **1 ч. л. молотой куркумы**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь вымыть, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Корень имбиря очистить и натереть на средней терке.
2. Нектарины или абрикосы вымыть и обсушить бумажными полотенцами. Каждый плод разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать небольшими кубиками.
3. Все подготовленные ингредиенты поместить в чашу блендера и измельчить. Влить горячую воду (около 200 мл) и перемешать. Перелить в термос, добавить молотую куркуму и укупорить. Оставить на 30 мин.
4. Получившийся горячий напиток разлить по бокалам и подать на стол. Такой коктейль вкусен и в холодном виде, поэтому можно дать ему остыть, перелить в бутылку, закрыть и убрать в холодильник. Перед употреблением напиток необходимо встряхнуть.



САЛАТ С ЯБЛОКОМ И ФУНДУКОМ

НА 2 ПОРЦИИ: • **2 ст. л. яблочного уксуса** • **сок 1 апельсина** • **корень имбиря (1 см)** • **5 ст. л. оливкового масла** • **1 ст. л. сахара** • **500 г моркови** • **1 красное яблоко** • **50 г очищенного фундука** • **кунжут для посыпки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблочный уксус смешать с апельсиновым соком. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Добавить в смесь уксуса с соком. Влить оливковое масло и слегка взбить. До использования держать в холодильнике.
2. Сахар растопить в сотейнике. Морковь очистить и нарезать кубиками. Добавить в сотейник с сахаром, влить 2 ст. л. воды. Тушить на минимальном огне 10 мин. Дать остыть.
3. Яблоко очистить и натереть на крупной терке. Перемешать с морковью и приготовленным ранее соусом. Посыпать рубленым фундуком и кунжутом.

СОВЕТ **В отличие от многих прочих овощей морковь становится полезнее после недлительной тепловой обработки. В этом случае разрушается клеточная структура продукта, и бета-каротин становится более легко усвояемым.**

Фото: Burda Media

В ЧЕМ ПОДВОХ ОЖИДАНИЙ?

Не успел мужчина пригласить женщину на свидание, как она уже начала пристраивать к своему имени-отчеству его фамилию и придумывать имена их детям. Анекдот? Нет, жизнь. Почему так происходит, расскажет наш эксперт.



Алла ЗАНИМОНЕЦ, *психолог-практик, Instagram: @Alla_Zanimonets*

Ожидания часто переводятся нами в режим «по умолчанию». Мы молча фантазируем о том, как «должно быть», не ставим в известность партнера, а потом возмущаемся – почему реальность вовсе не такая, какой она нам представлялась?

ИСТОРИЯ ИЗ ПРАКТИКИ

Лариса, 33 года, и Иван, 35 лет. Встречаются три года, живут вместе два, готовятся к свадьбе.

КО МНЕ НА ПРИЕМ ПРИШЛА ЛАРИСА. Запрос: ревность, стремление контролировать партнера, стремление что-то переделать в его привычках. Лариса раздражена тем, что за все время их совместной жизни Иван не научился дарить ей цветы и подарки. Он считает, что срезанные цветы – это смерть (в рамках японской культуры), а подарки она получает на праздники, в будни – это уже ненужная роскошь. «Ты сама хорошо зарабатываешь, купи себе, что хочешь». Иван любит встречаться с друзьями детства, и на эти встречи Ларису берет с неохотой. «У нас пацанские отношения, разговоры. Ну зачем тебе во всем этом участвовать? Мы же не баб туда водим! Приходи, смотри, но мне это неприятно».

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Из-за всего этого накануне свадьбы молодые люди то и дело ссорятся.

А ДЕЛО КАК РАЗ В ЗАВЫШЕННЫХ ОЖИДАНИЯХ ЛАРИСЫ. Она взяла из сценария своих родителей посыл: мужчина полностью подчиняется своей женщине, носит на руках, сдувает пылинки. Но Иван не желает следовать этим представлениям своей любимой о прекрасном – «Я ей не отец и не желаю им быть!» Лариса сама придумала модель, подходящую, как ей кажется, их паре и тем самым загнала себя в угол бесполезных ожиданий.

ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ДАВИМ НА ЧЕЛОВЕКА, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ОН СОПРОТИВЛЯЕТСЯ. Это аксиома. Помня ее, проще жить и общаться. Самое главное заблуждение в отношениях, от которого практически никто не в состоянии избавиться – это «Моя любовь изменит партнера». «Она перестанет курить и выражаться, выбросит мини и наденет макси». «Он станет меня заваливать цветами и бриллиантами, ездить по выходным к моей маме на огород и взбежит по карьерной лестнице». Друзья! С чего вы взяли, что партнер все это хочет так же страстно, как и вы?

ГЕНДЕРНАЯ РАЗНИЦА

Мужские и женские ожидания разные по сути, но одинаковые по форме.

ИХ ОБЪЕДИНЯЕТ ВНУТРЕННЯЯ ГОТОВНОСТЬ ЛЮДЕЙ К ТОМУ, ЧТО В ИТОГЕ ВСЕ БУДЕТ, «КАК Я ХОЧУ. Уже настроился, не разочаровывай меня!» Почему так? Потому что каждым из нас движет собственный интерес, выгода. Это аксиома, принятие которой значительно упрощает любую коммуникацию.

ОЖИДАНИЯ ДРУГ ОТ ДРУГА НАЧИНАЮТСЯ С ПЕРВОЙ ЖЕ ВСТРЕЧИ. Женщина быстро включается и, если ей мужчина нравится, прогнозирует будущее. Мысленно расписывает, как должны развиваться отношения. Сколько раз в день ему следует позвонить, на каком свидании прилично отправиться к не-

му домой и как он должен этот незабываемый вечер организовать. Если все прошло хорошо, то ожидается предложение встречаться, жить вместе. Подразумевается финансовая и моральная поддержка, совместные выходные и планы. Чуть позже ожидания проявляются в том, что к своему имени она уже примеряет его фамилию. Все это происходит в голове женщины практически автоматически. Партнер даже не догадывается, насколько далеко она зашла в своих планах на него.

МУЖЧИНЕ, В ОТЛИЧИЕ ОТ НАС, ТРЕБУЕТСЯ ПРИЛИЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ В ПРИНЦИПЕ ЗАДУМАТЬСЯ В СТОРОНУ «МЫ». Поэтому он ожидает от новой знакомой умения держать дистанцию, не пришпоривать коня. А носить ли ее на руках, он решит много позже. На руках ли… Ее ли… И секс, даже хороший, ничего не решает. Мужчины предпочитают жить одним днем.

МНОГИЕ НА КОНСУЛЬТАЦИЯХ РАССКАЗЫВАЮТ О ТОМ, ЧТО НЕПРИЯТНЫМ ОТКРОВЕНИЕМ ЯВЛЯЮТСЯ ЖЕНСКИЕ ПРЕТЕНЗИИ К СВОБОДНОМУ ВРЕМЕНИ И ТРЕБОВАНИЕ МОНОГАМИИ. «После месяца-двух знакомства женщина почему-то считает, что я не вправе встречаться с другими. С чего вдруг?! Я ничего не обещал. И вообще мне требуется время понять, с кем мне лучше». Или: «Однажды я сказал между делом, что люблю детей и хотел бы иметь не меньше троих. И вдруг мою подругу переклинило, она начала вести себя так, будто мы женаты и она беременна».

К СЛОВУ, НА ПРИВЫЧКЕ ЖЕНЩИН ФОРСИРОВАТЬ СОБЫТИЯ ЧАСТО ИГРАЮТ ОПЫТНЫЕ ЛОВЕЛАСЫ. Они идут на опережение и сами озвучивают дамам их же ожидания, но в форме собственных планов. «Летом поедем в Крым или Краснодарский край?» – спрашивает такой мужчина между делом. Женщина заглатывает нехитрый крючок, воспринимает его слова как обещание серьезных отношений и впадает в… ожидания, теряя бдительность.

МОЛИТВА ГЕШТАЛЬТИСТА

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое. Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Ты – это ты. А я – это я. И если нам случилось встретить друг друга – это прекрасно. Если нет, то ничего не поделаешь.

Фредерик Перлз, создатель гештальт-терапии

МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ…

Ожидания сопровождают партнеров всю совместную жизнь.

МУЖЧИНА ЖДЕТ, ЧТО ЖЕНЩИНА И ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ-ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ БУДЕТ ТАКОЙ ЖЕ ЛЕГКОЙ, БЕЗЗАБОТНОЙ, СЕКСУАЛЬНОЙ ФЕЕЙ, КАКОЙ ОН ЕЕ КОГДА-ТО ВСТРЕТИЛ. От нее требуется легкое веселое настроение, постоянная готовность к сексу, привычка не грузить, не выдвигать претензий, не задавать лишних вопросов, быть отходчивой, уметь вкусно готовить, понимать с полуслова, закрывать глаза на то, что мужчине не хочется афишировать.

ЖЕНЩИНЫ ЧАСТО ОЖИДАЮТ, ЧТО МУЖЧИНА РЯДОМ С НЕЙ ИЗМЕНИТСЯ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ, ПОСКОЛЬКУ ЕЕ АМБИЦИИ ВЕЛИКИ И ОНА УВЕРЕНА В ТОМ, ЧТО В СОСТОЯНИИ РАСКРЫТЬ ЕГО ПОТЕНЦИАЛ. Мотивировать. Заставить, в конце концов. Нет предела совершенству! Ожидания возникают по любому поводу: он должен финансово содержать семью, быть внимательным к ее родителям, перестать поддерживать свою бывшую и их общих детей, найти работу получше, быть страстным любовником 7/24, больше времени проводить дома, при этом ухитряться строить успешную карьеру.

ЧАСТО ОЖИДАНИЯ ПАРАДОКСАЛЬНЫ, ВЗАИМНО ИСКЛЮЧАЮТ ДРУГ ДРУГА, НО НА ЭТО НИКТО НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ. В итоге горькие разочарования. Обиды. Злость. Почему так? Ведь ожидания – это всего лишь внутренняя (!) реальность. Предвосхищение событий, которых никто не обещал.

БЕЗ ОЖИДАНИЙ НЕВОЗМОЖНЫ ОТНОШЕНИЯ В ПРИНЦИПЕ. ПОТОМУ ЧТО ТАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ – ОН НЕ ЖИВЕТ БЕЗ ПЛАНИРОВАНИЯ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ. И это плюс, иначе чего мы добились бы, о каком прогрессе могли бы говорить? Проблема лишь в том, что никто из нас не желает прогибаться и стараться соответствовать чужим ожиданиям.

ВСПОМНИ СВОИ ИСТОРИИ И РЕАКЦИИ. НАПРИМЕР, В ОТНОШЕНИЯХ С ПОДРУГОЙ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА. Тебе хочется рано вставать и бежать на море, можно даже одной (не любишь утренние разговоры!). А подруга ждала другого сценария. Она спит до обеда, а ты терпеливо ее ждешь. Потом вы завтракаете не спеша – отпуск ведь! И болтаете круглые сутки. Дня через три вы крупно ссоритесь. Через пять уже ненавидите друг друга. Но! Если бы ДО отпуска вы проговорили бы свои ожидания, такого неприятного развития событий не произошло бы.

ПРАВИЛА СОСУЩЕСТВОВАНИЯ

1. **Озвучивай свои ожидания четко и понятно** и терпеливо выслушивай чужие.

2. **Веди беседу в форме диалога, а не монолога, иначе можешь попасть в ловушку.** Ты решишь, что партнер тебя понял и согласен сделать все, что в его силах, чтобы соответствовать. А он воспримет информацию по-своему, и в итоге вы выйдете на новый виток непонимания и обид.

3. **Убедись, что вы верно поняли друг друга,** смогли договориться о чем-то конкретном. Тогда речь идет уже не об иллюзиях, а о зоне ответственности за свои слова.

4. **Если партнер отказывается примерять образ,** рожденный в твоей голове, сохраняй доброжелательность. Отложи разговор (поиск компромисса требует сил и времени) или переведи его в продуктивный диалог.

5. **Ожидания – не догма. Это иллюзии, которые меняются со временем.** Поэтому регулярно делись ими с партнером. Возможно, от тебя ожидали защиты докторской или похудения. И это даже превратилось в договоренность. Но если ты поняла, что эти цели тебе больше не близки, озвучь это!

6. **С ожиданиями переделать партнера вообще стоит покончить.** «Пусть он гуляет по выходным, ходит в спортзал, бросит курить и больше времени уделяет детям» – это все тлен. Спроси себя: «Почему МНЕ это важно?» Голос внутреннего контролера на чей-то похож? Может, на мамин? Спроси себя: «Даю ли я партнеру то, что требую от него?», «Обвиняю его в черствости, а сама – мягкая?» Прежде чем предъявлять другому претензии, посмотри на себя. Может, стоит заняться собой, своим развитием?

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



КАК ПОД КОПИРКУ

В погоне за красотой некоторые из нас теряют индивидуальность, подгоняя себя под общепринятые стандарты и становясь, увы, «как все»...

Если ты можешь отличить Анастасию Решетову, экс-пассию Тимати, от жены Джигана Оксаны Самойловой, у тебя точно есть суперспособности. Хотя на их место можно поставить имена других популярных в Instagram девушек, которые друг на друга до безумия похожи. Откуда взялись такие современные стандарты красоты?

Сегодня в моде пухлые губы, острые скулы, тонкий нос и большие глаза. А завтра будет что-то еще. Стандарты различаются от культуры к культуре, от человека к человеку (ты без ума от высоких блондинов, а подруга – от крепких брюнетов) и постоянно меняются. Но опять же с поправкой на культурный контекст: какие бы у нас сегодня ни были иконы красоты, женщины из африканских племен, которые не сидят в Интернете, вряд ли будут стремиться стать на них похожими.

ПОЗИТИВ ПРОТИВ НЕГАТИВА

ОБЩЕСТВОМ ВСЕГДА ПРЕДЪЯВЛЯЛИСЬ ТРЕБОВАНИЯ НЕ ТОЛЬКО К КРАСОТЕ ЛИЦА, НО И К КРАСОТЕ ФИГУРЫ. И они тоже всегда были очень разными, хотя сейчас (хорошие новости!) искусственность и глянцевость, когда на лице идеальной женщины не должно быть ни одной морщинки, а на ее теле – ни одной растяжки, постепенно уходит в прошлое. Но это с одной стороны. А с другой – мы все чаще видим, как женщины ложатся под нож пластических хирургов, чтобы стать универсально красивыми. Почему это происходит в мире, где так много говорят о позитивном отношении к себе и своей внешности? Есть несколько причин.

1 ЛЕНИВЫЙ МОЗГ. Наш мозг, являясь очень сложным устройством, который ежедневно выполняет множество задач, привык облегчать себе работу там, где это только возможно. Для этого у нас есть мыслительные паттерны (попросту говоря, шаблоны), которые закрепляют в голове те или иные вещи, включая стереотипы, каноны, идеалы. Если мозг уже «обучился» думать, что красивая женщина – это обязательно худая, с ногами от ушей и волосами до ягодиц, переучить его сложно (хотя, к счастью, можно).

2 ДВА ЛАГЕРЯ. Хотя бодипозитива в нашей жизни и правда стало много, бодинегатива в нем не меньше. Прежде всего остаются люди абсолютно уверенные в том, что публичная красота не может быть 48 размера или с «ушками» на талии. Отсюда весь этот хейт моделей размера «плюс» и других девушек, которые любят себя такими, какие они есть, и не стремятся влезть в кофточку XS. И сколько бы мы ни говорили на бодипозитивные темы, многие из нас все равно ищут в разных источниках информацию, как быстро похудеть, убрать растяжки в домашних условиях и понравиться любому мужчине.

3 ПСИХОЛОГИЯ. Любовь или нелюбовь к себе (с этим связано неадекватное восприятие красоты) идет из детства. Если родители называли девочку принцессой и постоянно напоминали, что она самая красивая, у нее вряд ли будет желание перекроить себе лицо «под Самойлову». Если же ее, наоборот, редко хвалили, называли пухлой или нескладной, дылдой или страшненькой, то, став взрослой, она, вполне вероятно, будет думать о пла-

стике. Ориентируясь при этом не на то, чтобы стать лучше, подправив чуть-чуть здесь и чуть-чуть там, а стремясь стать классической красавицей. Такие девушки, кстати, часто приходят к хирургу с фото звезд – «Хочу быть, как она».

ВИНОВАТА ЭВОЛЮЦИЯ?..

А ПОЧЕМУ НАС ВООБЩЕ ТЯНЕТ К КРАСИВЫМ ЛЮДЯМ? ОТВЕТ ПРОСТ – ЭВОЛЮЦИЯ. Точнее, эволюционные преимущества, которые они могут в себе нести. Это сегодня мы можем искать партнеров на сайтах знакомств, а нашим предкам приходилось «считывать» информацию при первой встрече. Красивое лицо и тело могли о многом рассказать. Например, что за физической привлекательностью скрывается удачный набор генов, который поможет получить жизнеспособное потомство. С точки зрения выживания рода всегда было выгодно выбирать партнера, который стереотипно привлекателен. А вот сейчас, когда у нас масса косметологических и пластических возможностей для того, чтобы получить нужные лицо или тело, эволюция играет в русскую рулетку.

4 ЧУДЕСА ПЛАСТИКИ. **Возможно, ты слышала историю про красавицу китаянку Хайди Йе, которая вышла замуж за довольно привлекательного бизнесмена и родила ему троих страшненьких детей.** Никто не мог понять, почему дети вдруг получились такими, если родители у них ну очень привлекательные. Оказалось, что до того, как встретить мужчину своей мечты, девушка сделала много пластических операций. А дети как раз похожи на ее фото «до». К слову, эта история – фейк. Бедной Хайди пришлось ходить по телешоу, доказывая, что лица детей значительно подправлены в фотошопе, что это вообще не ее семья и она всего лишь модель, которая снялась в такой вот необычной рекламе клиники пластической хирургии. Но в контексте «сделанной» красоты она очень показательная, потому что такое вполне могло случиться.

5 ЦЕННАЯ КРАСОТА. **Сейчас о разнообразной красоте говорят больше и чаще, но люди все еще стремятся «подгонять» себя под идеальные стандарты.** А все потому, что красота хорошо продает: достаточно взглянуть на то, какие девушки, с какими параметрами требуются для презентаций дорогих машин или элитного алкоголя. А еще она отлично продается: успешные мужчины, которые продолжают воспринимать слабый пол как аксессуар, хотят, чтобы рядом с ними была женщина, отвечающая определенным требованиям – с которой не стыдно выйти в свет, даже если с ней не о чем поговорить.

ОПАСНЫЕ ИДЕАЛЫ

90% **СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НЕДОВОЛЬНЫ ТЕМ, КАК ОНИ ВЫГЛЯДЯТ** *(по данным исследований)*

В ХОРОШЕМ СЦЕНАРИИ ТАКАЯ ЖЕНЩИНА УЧИТСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ САМА, обращается к психологу и учится принимать себя с его помощью или встречает человека, который показывает ей, насколько она прекрасна. В плохом сценарии недовольство собственной внешностью может привести к нарушениям пищевого поведения, тревожности, депрессии, социальной замкнутости.

ПОНЯТИЕ «ИДЕАЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ» ЧАСТО СВЯЗАНО С ВЕЩАМИ, не подвластными нашему контролю. Биология, генетика, эпигенетика и даже микробиом человека могут влиять на его фигуру и на то, насколько быстро он способен похудеть и как долго удерживать вес. Даже формы губ, как у Джоли, не всегда удается добиться, ведь важны определенные изначальные параметры.

КАК ЭТО БЫЛО

В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ красивыми считались высокие стройные женщины с узкими плечами и достаточно симметричным лицом. А еще поощрялась сексуальность – отношения до брака были нормальным явлением.

В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ ценились полные светлокожие женщины. Впрочем, там процветал культ мужской красоты, а женское тело даже называли «обезображенной версией» мужского.

В ЭПОХУ ИТАЛЬЯНСКОГО РЕНЕССАНСА женщина должна была иметь светлую, аристократическую кожу, пышную грудь, полные бедра и выступающий живот. Это связывали не только с плодовитостью, но и с тем, что жена, являясь отражением мужа, демонстрировала, что живется ей сытно и спокойно.

ВИКТОРИАНСКАЯ АНГЛИЯ в целом придерживалась тех же требований к красоте, но делала упор на узкую талию. Наступила эра корсетов – женщины были готовы на все, чтобы получить желанные «песочные часы».

В 1920-Е в моду вошла андрогинная красота – худосочные мальчишеские фигуры с почти полным отсутствием груди считались самыми-самыми. Стали популярны бюстгальтеры, которые «сплющивали» верхнюю часть тем, кому это требовалось.

«ЗОЛОТОЙ ВЕК ГОЛЛИВУДА» снова вывел на первый план женственность и сексуальность: аппетитные изгибы, большую грудь, тонкую талию. Эталоном считалась фигура Мэрилин Монро. Но продлилось это не так уж долго – в 60-е красивыми снова стали считаться женщины с подростковой фигурой. Воплощением этого образа стала Твигги, девочка-веточка. В отличие от 20-х, нужны были еще и длинные стройные ноги.



ЧЕМ БЛИЖЕ К СОВРЕМЕННОСТИ, тем быстрее стали меняться стандарты. Эпоха супермоделей 90-х провозгласила культ сексуальности: аппетитные фигуры «дополнялись» пухлыми губами, раскосыми глазами, маленькими носиками. При этом в цене было разнообразие – Синди Кроуфорд, Наоми Кэмпбелл, Кристи Тарлингтон...

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru (2)

Актуально

Гель или спрей?

Разницы между антисептическим спреем, гелем или пеной нет. Значение имеют состав, безопасность средства, а также правильность использования. Так, применяя защитный гель, согласно рекомендациям ВОЗ, нужно выдавить на ладонь 3 мл (чуть меньше 1/2 ч. л.). Средство надо втирать до высыхания. Затем подождать минуту, не ополаскивая, не вытирая рук и не дотрагиваясь ими до любых поверхностей.



Все хорошо в меру

Применяя антисептик, нужно соблюдать золотую середину. Делай это по необходимости, но не слишком часто. После применения качественного санитайзера на коже образуется защитная пленка, которая держится около 5 часов. Чрезмерное применение антисептиков может нарушить микрофлору кожи, которая сама синтезирует жирные кислоты, имеющие антимикробное действие. Бесконтрольное использование антисептиков способно уничтожить естественный защитный барьер кожи.



ЧИСТЫЕ РУКИ

Если ты регулярно пользуешься антисептиком, выбирай средства, которые действительно защищают.

Во время пандемии ассортимент антисептических средств в магазинах вырос примерно в 8 раз. Сегодня производится ок. 380 тыс. л в сутки! Одновременно возросли и требования к качеству санитайзера. Как выбрать недорогой антисептик для рук, который уничтожит как можно больше микробов и вирусов? Поясняют эксперты Роскачества.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Тип антисептика. Сегодня на рынке существует два вида санитайзеров: зарегистрированные дезинфицирующие средства и парфюмерно-косметические продукты со спиртом. Первые внесены в реестр Роспотребнадзора, предназначены для борьбы с определенными вирусами и бактериями и чаще выпускаются в большой таре для медучреждений. Вторые (гели, спреи, влажные салфетки) могут выполнять функцию санитайзера, только если содержат не менее 70% от общей массы этилового спирта или не менее 60% – изопропилового.

Маркировка. В настоящий момент нет мер контроля за содержанием спирта в парфюмерно-косметических средствах. И производители пишут на упаковке все, что хотят: «Убивает 99% микробов» и т. п. Возможно, скоро ситуация начнет меняться: на 15 мая этого года запланирован старт эксперимента по добровольной маркировке парфюмерно-косметической продукции, предназначенной для гигиены рук, с заявленным антимикробным действием.

Подсказка. Определить тип антисептика можно в «Едином реестре свидетельств о госрегистрации» (portal.eaeunion.org). Ищи информацию в графе «Область применения».

87%

РОССИЯН, согласно опросу Роскачества, используют защитные средства для рук. При этом 47% опрошенных применяют их регулярно, 40% – от случая к случаю. И только 13% стараются обходиться без антисептиков.

Какой спирт безопаснее



Елена САРАТЦЕВА, *заместитель руководителя Роскачества*

Изопропиловый спирт аналогичен этиловому по антимикробным свойствам, а используют его в меньших количествах из-за более высокой токсичности. В целом он не опасен для здоровья, иначе на его основе не делали бы антисептиков. Однако для детей младше шести лет лучше использовать средства с этиловым спиртом.

ТОП-3 ОТ РОСКАЧЕСТВА

Самые безопасные, гипоаллергенные и эффективные антисептики для рук на российских прилавках:

1. «Текомхим» (Санкт-Петербург);
2. Lafitel (Москва);
3. Aura (Китай).



Фото: Юрий Красильников/APHIRAK/stock.adobe.com; Роскачество

НА ПЛАВУ

В этом году изменились некоторые правила выплаты пособий по безработице. Даже если потеря работы тебе не грозит, узнать подробности не помешает.

Важно понимать, что для получения пособия по безработице прежде всего нужно официально встать на учет – обратиться в центр занятости населения (ЦЗН) своего района с необходимыми документами (паспорт, трудовая книжка, диплом и т. п.). Центр занятости имеет право отказать в постановке на учет, если выяснится, что ты где-то подрабатываешь по трудовому или гражданскому договору, числишься предпринимателем или самозанятой.

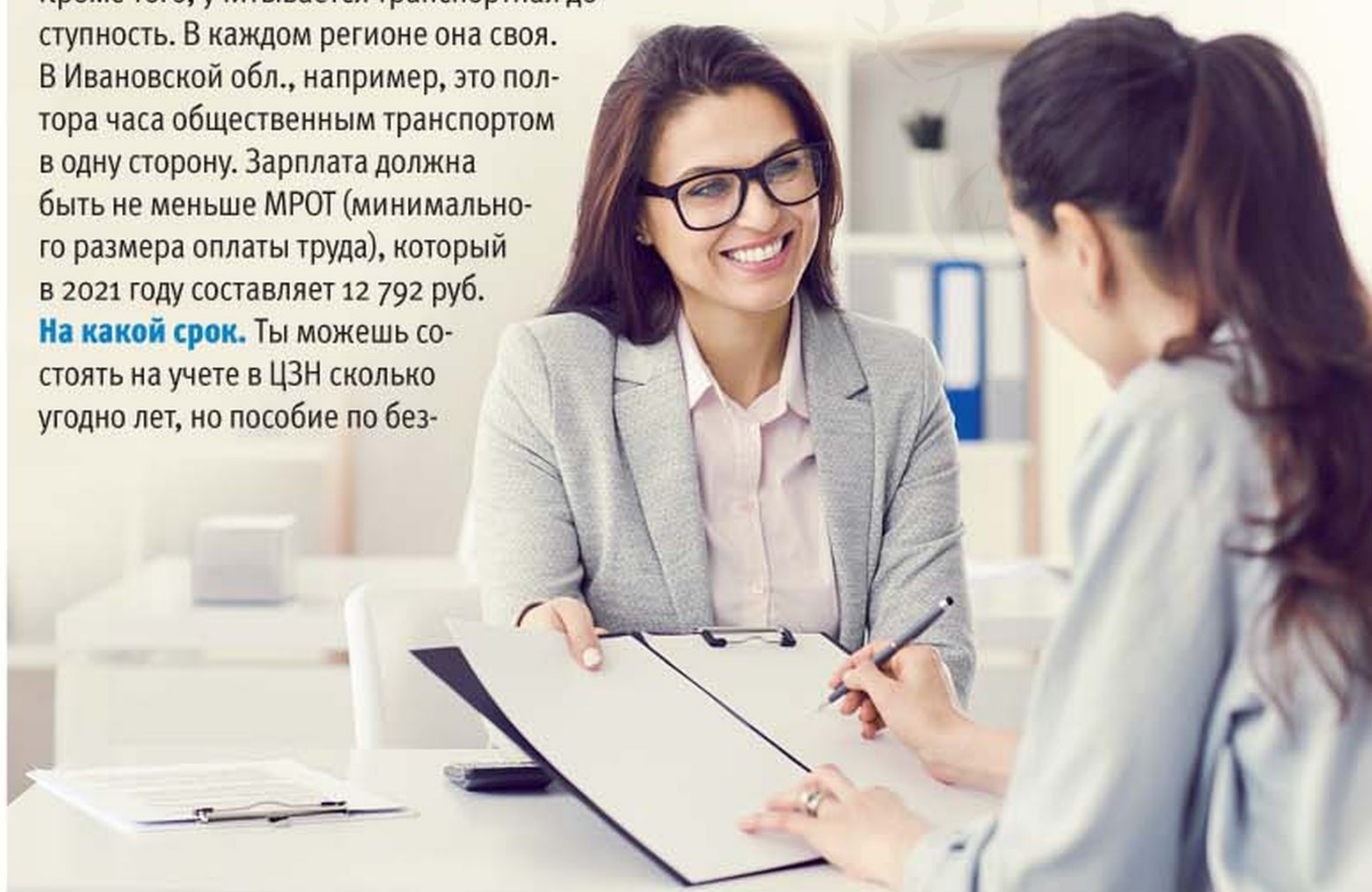
КАК ПОМОГУТ

Предложат работу. В течение десяти дней с момента подачи заявления тебе обязаны подобрать и предложить подходящую работу. Она должна соответствовать твоему уровню квалификации, условиям последнего места работы, а также состоянию твоего здоровья. Кроме того, учитывается транспортная доступность. В каждом регионе она своя. В Ивановской обл., например, это полтора часа общественным транспортом в одну сторону. Зарплата должна быть не меньше МРОТ (минимального размера оплаты труда), который в 2021 году составляет 12 792 руб.

На какой срок. Ты можешь состоять на учете в ЦЗН сколько угодно лет, но пособие по безработице будут платить лишь год. После чего просто продолжат предлагать варианты трудоустройства. Чтобы оставаться в статусе безработного, нужно раз в месяц перерегистрироваться. Сейчас это можно сделать онлайн.

Дисциплина. За нарушение правил и капризы наказывают рублем. Если ты не являешься на собеседование к работодателю, пособие уменьшается на 25%. За отказ от двух вакансий, которые формально подходят по всем параметрам, приостанавливают выплату пособия на месяц. Если от тебя отказывается работодатель (неудачное собеседование), чтобы тебе продолжали платить пособие, он должен сообщить об этом в центр занятости письмом.

Переобучение. Если подобрать работу не удается, тебе предложат поучиться на курсах самых востребованных профессий: бухгалтер, медсестра, парикмахер, программист и т. п.



Пособие по безработице в 2021 году

Центр занятости населения выплачивает пособие шесть месяцев. При этом в первые три месяца периода безработицы оно не может быть меньше 1,5 тыс. руб. и больше 12 130 руб. В следующие три месяца периода безработицы – не более 5 тыс. руб. В рамках этих сумм действуют следующие правила. Если в течение года до постановки на учет ты отработала больше 26 недель, в первые три месяца тебе начислят 75% от средней зарплаты (но не более 12 130 руб.), а в следующие 3 месяца – 60% (не более 5 тыс. руб.).

Вопрос эксперту



Александр МОСКОВКИН, *руководитель правового блока «Российской газеты»*



Из-за ветра на мою машину, припаркованную у дома, упал кусок кровли. Как действовать в такой ситуации?
Инна И., г. Благовещенск

Сразу после происшествия нужно вызывать полицию и представителей управляющей компании. Полиция составляет протокол и выносит постановление об отказе от возбуждения уголовного дела. После чего нужно обратиться к независимому эксперту и оценить ущерб. Затем пишем претензию в УК с требованием компенсации. За ущерб, нанесенный упавшим деревом, отвечает собственник территории.





После смерти отца осталась его непогашенная кредитка. Могут теперь требовать от меня выплатить его долг?
Лариса В., г. Саратов

По закону, погашения этого долга могут потребовать только в том случае, если осталось наследство, которое после смерти отца перешло к детям, и его достаточно, чтобы расплатиться. Если имущество, переходящее по праву наследования, отсутствует или умерший не оставил завещания о порядке наследования, кредитор не имеет права предъявлять к его родственникам требование выплатить долг.

Есть вопрос к юристу? Ответ ищи на сайте pravo.rg.ru.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Nikitriy89/stock.adobe.com

Курс на сближение

Лайфхаки сервировки для теплого семейного вечера.



Анастасия АЛБОРОВА,
специалист по сервировке. «Инстаграм»: @alborovaas

Чтобы погода в доме была ясной и безоблачной, необходимо уделять внимание своим близким. Но в современном мире найти свободное время и создать атмосферу для комфортного общения – сложная задача. Решить ее поможет правильная сервировка стола.

СОЗДАЕМ ТРАДИЦИЮ

ПРИВЛЕКАЙ К СЕРВИРОВКЕ СТОЛА ВСЕХ ДОМАШНИХ. Почему бы мужу в выходные не приготовить завтрак, в то время как ты с детьми накроешь стол скатертью и разложишь приборы? В такие моменты каждый участник процесса добровольно вносит свою лепту, и в итоге все объединяются за общим делом.

ДЛЯ РЕБЕНКА ЭТО СТАНЕТ НЕ ТОЛЬКО ЯРКИМ ВОСПОМИНАНИЕМ, но и обучением столовому этикету. Такие дети с малых лет умеют пользоваться салфеткой, ножом и сервировку воспринимают как норму, а не как ресторанные изыски. Главное, чтобы родители не забывали объяснять – что, зачем и почему.

ВЫБЕРИ ВРЕМЯ СУТОК ИЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ДЕНЬ В НЕДЕЛЮ, когда вы всей семьей можете собраться за одним столом. Пусть это будут завтраки или ужины на выходных. Торжественно объяви о новой традиции и новых правилах. Теперь в назначенное время каждый член семьи обязан присоединяться к остальным за столом. Сначала будет непросто подстроиться, но со временем это войдет в привычку.

А ПОГОВОРИТЬ?

КОГДА ВСЕ НАКОНЕЦ САДЯТСЯ ЗА СТОЛ, начинается самая приятная часть – общение. При правильном оформлении стола важна не столько пища, сколько люди, с которыми ты ее делишь. Внимательно и заботливо подготовленный стол стимулирует обсуждение, помогает отключиться от суеты. Люди забывают о делах и сосредотачиваются на «здесь и сейчас». Если хозяйка и ее помощники хорошо справились с сервировкой, градус застолья повышается, что располагает к приятному общению. Иначе бы все быстро перекусили и разбежались по своим делам.

КОГДА ТЫ НАКРЫВАЕШЬ СТОЛ ДЛЯ СВОЕЙ СЕМЬИ, ты демонстрируешь любовь к близким, заботу и уважение. Хозяйку, которая, как художник на холсте, творит на своей кухне, просто невозможно проигнорировать. В этом и заключается магия сервировки: ты даришь родным любовь в красивой форме, а они отвечают взаимностью. И это сопровождается ощущением уюта и праздника. Удивительно, но такой грандиозный результат достигается несколькими простыми действиями и имеет далеко идущие последствия – укрепляется семья, налаживаются отношения, у всех остаются теплые воспоминания.

СЕКРЕТЫ КРАСИВОГО СТОЛА

1 СКАТЕРТЬ
Она должна быть абсолютно чистой и выглаженной. Желательно из натуральной и плотной ткани. Важно, чтобы скатерть свисала со стола на 25–30 см с каждой стороны. Расцветку выбирай однотонную – она сочетается с любой посудой и декором. Скатерть дополнят салфетки из натурального материала, которые должны гармонировать с основным текстилем. Выложи из них красивые фигуры или продень в специальное кольцо.

2 ПОСУДА
Используй подстановочную тарелку, она прекрасно справляется с декоративной функцией. Какими будут остальные тарелки – салатными или суповыми, зависит от запланированных блюд. При этом одновременно перед каждым членом семьи должно стоять не более трех тарелок, включая подстановочную. Главные правила расположения столовых приборов:
- они выкладываются на расстоянии одного сантиметра от тарелки;
- ложка располагается справа от тарелки, как и нож – лезвием к посуде;
- вилка, наоборот, лежит слева от тарелки;
- десертные ложки и вилки появляются на столе вместе с десертом, только тогда, когда в них возникает необходимость.

3 ДЕКОР
Аккуратнее с настольными украшениями – с этим нельзя переборщить. Выбери что-то нейтральное и размести в центре стола. Если готовишь семейный завтрак, отлично подойдут цветы, а в вечернее время будут уместнее свечи.

Еще больше полезных советов по сервировке стола – в группе «Идеи вашего дома» «ВКонтакте».

Как прочитать QR-код:
1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (свайпом вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

ВИКТОРИНА для путешественников

ГДЕ ЭТО?

Сопоставь фотографии и описания мировых достопримечательностей. И тогда ты узнаешь, где они находятся.

Самые ЗНАМЕНИТЫЕ БАШНИ МИРА

1 **В ЭТОМ ГОДУ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ УЗНАВАЕМЫХ БАШЕН МИРА ИСПОЛНЯЕТСЯ 530 ЛЕТ.** **Свое название она получила по закрепленной над проездными воротами иконе.** Из-за нее же раньше строго-настрого запрещалось проходить через ворота башни в головном уборе. Отсюда отправлялись на битву полки, здесь встречали иностранных послов, а все правители перед коронацией следовали через те самые ворота. Сегодня красная башня с готическими шпилями играет не менее важную роль: по ее курантам сверяет время вся страна.

2 **ЕСЛИ БЫТЬ ТОЧНЫМ, ТО ЭТО НЕ БАШНЯ, А ПРОСТО ГОРОДСКАЯ РАТУША.** **На «высотку» приземистое здание и не тянет, хотя размеры здесь не самое важное.** Главное – фантастические куранты XV века. Многочисленные стрелки показывают положение Луны и Солнца, день, месяц, знак зодиака... Так что сразу и не поймешь, сколько сейчас времени. А еще в начале каждого часа куранты дают представление. Фигурка Смерти на циферблате бьет в колокол, а из окошка выходят 12 фигурок апостолов. Длится это действо 45 секунд.

3 **ОФИЦИАЛЬНО ЭТУ БАШНЮ РАНЬШЕ ИМЕНОВАЛИ ЧАСОВОЙ, А СЕГОДНЯ УЖЕ ЕЛИЗАВЕТИНСКОЙ.** **А то имя, под которым ее знают во всем мире, на самом деле принадлежит самому большому колоколу, установленному наверху.** Здешние куранты известны своей точностью. Чтобы ее обеспечить, часы три раза в неделю заводят вручную, что занимает около полутора часов. Интересный факт: башню можно отнести к падающим, хоть отклонение и не очень большое.

4 **«ЖЕЛЕЗНОЙ ДАМЕ» УЖЕ БОЛЬШЕ 130 ЛЕТ.** **Удивительно, что она «дожила» до такого возраста, ведь по плану ее должны были разобрать всего через 20 лет после постройки.** Вначале она страшно не понравилась местным жителям. Как только не называли они новую «высотку»: «чернильная клякса над городом», «фабричная труба» и даже «металлический початок спаржи». Но потом привыкли, а сегодня башня – самая фотографируемая и посещаемая достопримечательность этого прекрасного города.

5 **СТРОИТЕЛЬСТВО БАШНИ НА ПЛОЩАДИ ЧУДЕС ПРОДОЛЖАЛОСЬ С ПЕРЕРЫВАМИ ПОЧТИ 200 ЛЕТ.** **Однако принцип «семь раз отмерь» в этом случае пошел во вред – получилось как-то кривовато.** Виной тому неустойчивый грунт и просчеты при планировании фундамента. Хотя именно несовершенство строения сделало его столь узнаваемым. С каждым годом падение башни становилось все заметнее. К счастью, с помощью современных технологий здание удалось немного выпрямить, и сейчас его наклон составляет порядка трех градусов.

1-Д Спасская башня, Москва, Россия.
2-Б Староместская ратуша, Прага, Чехия.
3-А Биг-Бен, Лондон, Великобритания.
4-В Эйфелева башня, Париж, Франция.
5-Г Пизанская башня, Пиза, Италия.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Ближе к концу мая Северная столица одевается в сиреневый наряд.

Яркие соцветия распускаются рядом с Исаакием, на Марсовом поле, в сквере у Казанского собора, в Ботаническом и Таврическом садах. А самое большое разнообразие сирени в пригородных парках Царского села, что неудивительно: эти цветы обожали венценосные особы, в частности Александра Федоровна, супруга Николая II. Пышные кусты сирени разбросаны по всей территории Екатерининского и Александровского парков, но в первую очередь советуем отыскать Сиреневую аллею. Уйти без фотографии на память отсюда невозможно. А чтобы заполучить еще больше лайков в соцсетях, стоит устроить себе прогулку в конном экипаже. Кстати, бытует мнение, что ветки сирени нужно ломать, чтобы она лучше цвела на будущий год. Но это не так – их нужно аккуратно срезать. И если ты не специалист, лучше просто любоваться, а не губить красоту.

ОДИН РАЗ В ГОД

Сады цветут... А значит – самое время взять в руки камеру или телефон и запечатлеть эту мимолетную красоту. Куда ехать на фотоохоту, мы подскажем.

МОСКВА

В мае Коломенское утопает в белом – так пышно цветут яблони.

В огромном усадебном парке три яблоневых сада: Казанский, Дьяковский, Вознесенский. Эти сады заложены в XVII веке при царе Алексее Михайловиче, но, конечно, посаженных в те времена яблонь не осталось. Сегодня здесь растут более молодые деревья нескольких сортов, которые цветут в разное время. Яблони высажены длинными рядами. Идешь по саду – и конца-края ему нет. Как долго может продолжаться цветение? От недели до 17 дней – зависит от погоды. Каждый год в разгар цветения проходит «Белая ночь в Коломенском». Возможно, и в этот раз праздник состоится (следи за афишей Коломенского).



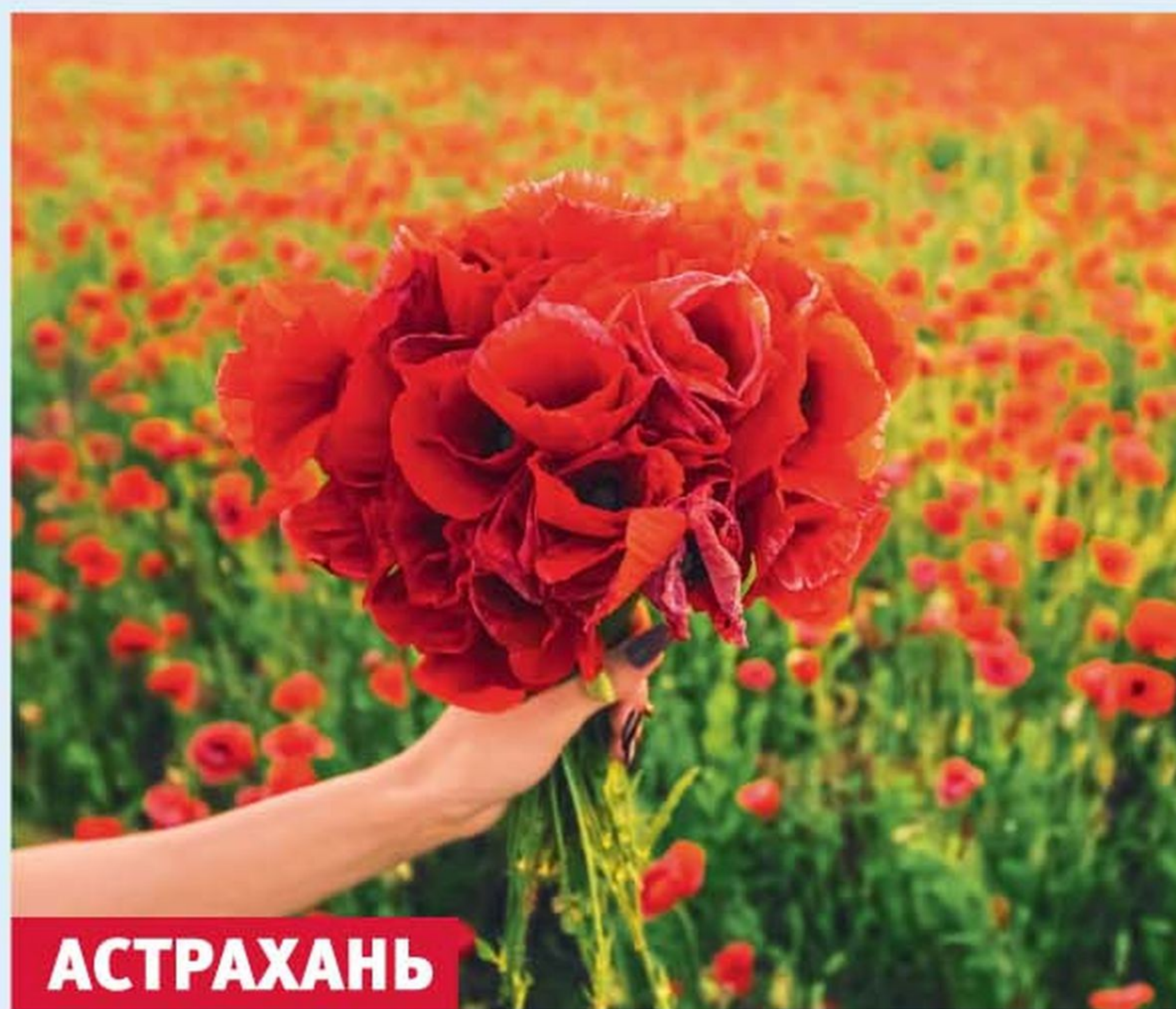




АЛТАЙ

В конце апреля, когда цветет маральник, здесь все выглядит завораживающе.

Маральник – местное название, а по-научному это рододендрон Ледебура. Розовато-фиолетовые цветы покрывают склоны гор и берега рек, тянутся вдоль Чуйского тракта – одной из 5 самых живописных автодорог мира, по версии ЮНЕСКО. Знатоки утверждают, что самые впечатляющие виды открываются автомобилистам за перевалом Чике-Таман.



АСТРАХАНЬ

«Красное море» разливается вокруг Астрахани в мае.

На степных просторах дикие маки растут как сорняки на радость фототуристам. Ярко-красные поля в Астраханской области можно найти в Наримановском районе, а также на склонах горы Большое Богдо, которая по форме напоминает огромное фантастическое животное, отдыхающее на берегу соленого озера Баскунчак. Срывать цветы не стоит: жизнь дикого мака скоротечна, завянет уже через полчаса.

КРЫМ

Нежная чайная роза цветет на полуострове примерно три недели в году, с конца мая до середины июня.

Именно в это время туристы стараются попасть на одну из ферм, где выращивают розы. Есть такие в предгорье Чатыр-Дага в Крыму. В дни цветения здесь даже устраивают праздник «Чайная роза». Туристам предлагают прогулки с гидом по горе Демерджи и мощному Бабугану, через который пролегает путь из Алушты в Крымский природный заповедник. Во время экскурсий можно поучаствовать в сборах лепестков роз, узнать тонкости производства эфирных масел, которые получают из розы, научиться варить розовое варенье и составлять купажи из крымских трав.



Интересное в Instagram

НАША ЦВЕТОТЕРАПИЯ

ЛУЧШИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАНИЧКИ САДОВ МИРА, ОТ КОТОРЫХ МЫ ПРОСТО МЛЕЕМ. А ЕЩЕ ВДОХНОВЛЯЕМСЯ!

gardensbythebay
Gardens by the Bay



1. GARDENS BY THE BAY

В переводе – «Сады у залива». Так называется большой тропический парк в Сингапуре, который известен футуристическими пейзажами. Под куполами оранжерей цветут миллионы экзотических растений со всего мира.

hortus_ru
Аптекарский огород



2. АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

Это старейший в России ботанический сад. Он ведет историю с 1706 года: по указу Петра I на тогдашней окраине Москвы, за Сухаревой башней, был заложен огород для выращивания лекарственных трав. Отсюда и название.

visitkeukenhof
Visit Keukenhof



3. КЁКЕНХОФ

Самый большой в мире парк луковичных растений, расположенный в 40 км от Амстердама. Каждую весну лужайки здесь покрывают «ковры» из гиацинтов, нарциссов, тюльпанов. Работает парк всего два месяца в году.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; vesta48, timonko/stock.adobe.com; Instagram

КРАСИВЫЕ *и стройные*

Российские знаменитости любят делиться в соцсетях и в интервью СМИ своими бьюти-секретами. Собрали наиболее любопытные.



САША САВЕЛЬЕВА

Высыпаться, правильно питаться, не забывать о спорте – с этим все ясно. А есть ли в арсенале звезд что-нибудь эдакое? У певицы – есть. Она ест **ПАСТУ ЧАВАНПРАШ** («хороша для повышения иммунитета, продается в магазине индийских специй»), на ночь включает на телефоне программу «Альфа-ритмы», а еще занимается fly-йогой, или антигравити – делает упражнения на подвешенном к потолку гамаке.





АННА ЧУРИНА

Дома у актрисы много бьюти-приспособлений. Любимые – **МЕЗОРОЛЛЕР И БАНОЧКИ ДЛЯ МАССАЖА ЛИЦА,** которые спасают, когда нет возможности посетить косметолога. А еще Анна ходила на курсы фейс-фитнеса и там научилась мысленно «тащить себя за макушку вверх», как барон Мюнхгаузен: «Если вспоминать об этом и делать так во время ходьбы, скулы будут острыми, осанка – балетной».





ВАЛЕРИЯ

По утрам певица выпивает стакан **МУЛЬТИОВОЩНОГО СОКА,** причем «важно, чтобы ингредиентов было не более пяти». Например: морковь, сельдерей, капуста, зеленое яблоко и сырая свекла. Овощной жмых Валерия пускает на салат, заправляя его оливковым маслом. «Кстати, ужинаю я совсем не поздно, где-то в четыре часа дня», – добавляет она.

Фото: А. Ломохов, Я. Яворская, В. Тараканов/Fotodom.ru; ShutterStock/Fotodom.ru; StockImageFactory, Djero Adlibeshe, Yeti Studio, chandlervid85, baibaz/stock.adobe.com







АЛСУ

Идеальной кожи легко добиться при помощи... **МИКРОПОЩЕЧИН,** уверяет Алсу. Этот метод она узнала от своей тети и регулярно его применяет. После контрастного умывания (то теплой водой, то холодной, с добавлением льда) нужно в течение одной-двух минут хлопать себя ладошками по лицу. «Результат потрясающий!»



МАТИЛЬДА ШНУРОВА

По словам бизнес-вумен и экс-супруги лидера группы «Ленинград», она занялась составлением идеального для себя рациона питания с того, что сдала детальный анализ крови. Далее, согласно рекомендациям врачей, минимизировала потребление углеводов и исключила лактозу. Зато налегает на яйца, овощи, авокадо, лосось, орехи, сыр и **МАСЛО ГХИ,** которое – чего только не узнаешь порой про свой организм! – оказалось для Матильды куда полезнее других видов масел.





ЛЯЙСАН УТЯШЕВА

По словам гимнастки и телеведущей, ей до сих пор помогают некоторые народные рецепты и приемы, которые она узнала от своей бабушки. Умывается Ляйсан холодной газированной водой, покраснения на лице снимает маслом розы москета, также в ее косметичке можно найти настойку календулы и цинковую пасту. А еще она принимает **КУМЫСОВЫЕ ВАННЫ:** соотношение – 70 процентов воды, 30 процентов кумыса. Купание в этом кисломолочном напитке из лошадиного молока, полученного в результате брожения, – лучшая спа-процедура для кожи, считает Ляйсан.





ЕЛЕНА ЛЯДОВА

Актриса говорит, что, с одной стороны, охотно пользуется новейшими достижениями beauty- и health-индустрий и очень ждет, например, когда ученые изобретут капли для улучшения зрения, а с другой – во многих вещах консервативна. Так, она не красит волосы и ухаживает за ними, ополаскивая настоем из **ЗАВАРЕННОЙ КРАПИВЫ,** а также предпочитает самые простые питательные маски. Что касается рациона, то для Елены, по ее словам, важнее не подсчет калорий, а отсутствие в продуктах ГМО. Например, покупая овощи и фрукты, актриса смотрит, чтобы они были произведены в тех странах, где не используются химические удобрения.



ЭВЕЛИНА БЛЁДАНС

Как и артистка Лядова, Блёданс говорит твердое нет искусственным красителям. Любимая краска актрисы – хна, дающая рыжинку, которая стала фишкой ее образа. Эвелина проходит курсы детокса и уделяет внимание физкультуре: делает body pump – упражнения со штангой и гантелями, а еще открыла для себя **ТРЕКИНГ.** Получасовая тренировка на беговой дорожке с интервалами, когда сначала идешь медленным шагом, затем ускоряешься, далее «поднимаешься» в горку, замещает полноценный поход-прогулку по пересеченной местности.







МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА

«Можно купить средство с черной икрой, золотом, бриллиантовой пылью и другой маркетинговой фигней, а можно – самое элементарное. И при этом не увидеть никакой разницы!» – поделилась своим наблюдением актриса, добавив, что ее любимый **ЛАКРИЧНЫЙ КРЕМ** стоит всего 92 рубля.

Фото: С. Иванов, Б. Кремер, В. Тараканов/Fotodom.ru; ShutterStock/Fotodom.ru; photocrew, volff/stock.adobe.com



АНГЕЛИНА СТРЕЧИНА:

«НУЖНО РАЗВИВАТЬСЯ ВО ВСЕХ СФЕРАХ»

С молодой актрисой у нас получился очень деловой разговор на профессиональные темы: как устроен кинобизнес, каким должен быть актер...

11 мая на СТС стартует сериал «По колено» о том, как провинциальный парень покоряет кинобизнес, несмотря на рост 135 см. Ангелина, в этом проекте у вас роль ассистента по актерам Даши. На первый взгляд, она кажется приятной девушкой. Но потом зритель видит и другую сторону ее характера. Вам впервые досталась такая неоднозначная героиня?

Каждый человек многогранен. Не бывает ведь абсолютно хороших и абсолютно плохих людей. Но настолько меркантильная героиня действительно у меня впервые. Я оправдывала поступки Даши только тем, что ей надо было как-то выжить одной в мегаполисе.

Насколько сценарий отображает реальное закулисье кинопроизводства?

Много правды – я бы даже сказала, к сожалению. Здорово, что все представлено с юмором. Например, в сериале есть такая ситуация: уже идут съемки и прямо сейчас нужен определенный актер или актриса, для кастинг-директора это жуткий кошмар, и моя Даша говорит: «Вот где я сейчас найду свободную хорошую актрису?» Словом, для тех, кто хоть как-то связан с нашей сферой, узнаваемых киношных моментов у нас много, и это одновременно и грустно, и смешно.

Какой опыт получили благодаря проекту? И какие знакомства подарил сериал?

Каждая картина, каждая роль – это новый опыт. Но особенно было интересно «загружать» своего персонажа задачами, а у Даши всегда одновременно много дел и планов. Я бы даже сказала так: в то время, пока она что-то говорит, ей уже следовало бы быть в другом месте. Ну а знакомств в этом проекте море! По одному перечислять даже смысла нет. И, конечно, большое счастье снова играть с моей подругой Настей Уколовой.

Один из героев, актер Никита, в какой-то из серий признается, что пропадает в спортзале и следит за питанием, чтобы на экране выглядеть хорошо. Вам это знакомо?

Да, чистая правда. На мой взгляд, актер всегда должен быть в форме. Правда, пропадать в спортзале во время съемок не получается, так как постоянно находишься на площадке. Съемочный день в среднем длится двенадцать часов, и выкроить время на тренировки довольно сложно.

Вы можете сесть на шпагат, занимались балетом и музыкой. Часто ли вы понимаете, что в кадре вам помогают растяжка, танцевальный и музыкальный опыт?

Я придерживаюсь принципа: нужно стараться развиваться во всех сферах, ведь никогда не знаешь, что тебя ждет – может, придется на лошади галопом скакать или играть на флейте. А мое музыкальное и танцевальное образование мне помогали много раз. Вспоминается первая работа – сериал «Сальса», где на кастинге, кроме сцены с текстом, меня попросили исполнить несколько па.

Часто ли бываете на малой родине?

В Томской области была несколько лет назад: в гостях у любимых родственников. Но вот в родном городе Стрежевом не появлялась с детства. Также для меня очень дорог Мегион, где я провела несколько детских лет. Вот там я с радостью побывала год назад.

Главный герой приезжает покорять Москву. Вы так же родились не в Москве. Помните, как вас встретила столица? И что вам до сих пор нравится в этом городе?

Я была маленькой, когда впервые попала в Москву. Но что меня действительно приятно поражает, так это огромное количество возможностей. Появляется ощущение суперсилы. И непрерывное движение: будто в сутках не двадцать четыре, а намного больше часов.

Попав на съемочную площадку, герой оказывается очарован этой атмосферой. А вы помните свой первый съемочный день?

Конечно! Честно говоря, я была в состоянии аффекта. Меня привезли очень рано, чтобы не попасть в пробки, часа за полтора до начала съемок. Потом было много суеты, людей, которые куда-то бежали, кому-то что-то говорили. Я будто в муравейник попала. И было так холодно! Это как раз и был сериал «Сальса», где я исполнила роль трудного подростка-балерины Аси. Кстати, тогда меня поразило, что практически в начале съемок мы сразу же сняли финал проекта.

Вы окончили «Щепку», но сейчас все чаще в кино встречаются люди без специального образования. Как считаете, важно ли его иметь?

Это, конечно, прекрасно, когда талантливые люди находятся на своем месте. И это лучше, нежели когда образованный, но неталантливый человек был бы на том же самом месте. Но, на мой взгляд, образование дает нам глубину понимания и внутренний рост.
В конце концов, у актера, взращенного в академической среде, всегда есть к кому и куда обратиться за помощью, а не основываться только на своих ощущениях. Например, в процессе разбора роли. Это приятный и один из главных плюсов образования.

Фото: PR



Мила ВЕНЕЦИАНСКАЯ,
астролог «Лаборатории жизни», mylablife.ru



СВОИ ЛЮДИ

Совместимость в быту по зодиаку, или Как не убить любимого сковородкой.

Мы живем не в вакууме – с нами рядом мужья, жены, родители, дети. И найти точки соприкосновения с домочадцами порой сложнее, чем с коллегами на работе. Как научиться уживаться с представителями разных знаков зодиака? У астрологов есть лайфхаки на разные случаи.

ОВЕН. Он импульсивен и хочет воплощать свои желания сразу, не откладывая. А не поехать ли нам в парк на велосипедах? Прямо сейчас! Ничего, что дождь, нам нипочем! Если в этот момент найти убедительный аргумент и уговорить подождать до завтра, через сутки он и не вспомнит о велопрогулке.

ТЕЛЕЦ. Даже не пытайся спорить с Тельцом из-за многочисленных сувениров, которыми заставлены все полки в доме. Разумный компромисс – помочь ему организовать свои сокровища в виде коллекции. Купить шкафчики или полки со стеклами. И выглядит лучше, и пыли меньше.

БЛИЗНЕЦЫ. Если дома нечего обсудить, не удивляйся, что твой родной представитель знака Близнецы теряет к тебе интерес и проводит досуг, уткнувшись в соцсети. Рецепт счастливого совместного проживания прост – больше новостей, фактов, дискуссий, интеллектуальных споров, больше телевидения, коллективного просмотра фильмов и ток-шоу.

РАК. Иногда его забота может превращаться в преследование. Как правило, такое обострение возникает на фоне страха за близких. Выработай привычку время от времени сообщать ему о том, что у тебя все хорошо. Гаси его тревожность «на дальних подступах».

ЛЕВ. Он индивидуалист и любит внимание, даже если ничего для этого не делает. Когда дома Льва недооценивают, он раздражается, сам не понимая почему. Ему нужно лишь немного признания, даже в быту, и все встанет на места. В этом случае рецепт уживчивости прост: комплименты, искреннее восхищение и даже грубая лесть.

ДЕВА. Представители этого знака стремятся к порядку и отличаются любовью к мелким деталям. Квартира Девы может превратиться в склад мелких вещиц. Домашним остается только поддерживать чистоту: в этом Деву изменить невозможно. Погода в доме будет лучше, если чаще интересоваться здоровьем Дев и не раздражаться их ипохондрией.

ВЕСЫ. Если хочешь мира в доме, не упрекай Весы за невымытую посуду, оставленный мусор, неубранную постель, разбросанные вещи. Ничего, кроме обиды, ты в ответ не получишь: тебе ведь говорят о Бодлере, а ты со своей посудой! Смирись с тем, что заниматься хозяйством они будут лишь по настроению.

СКОРПИОН. Он долго терпит неудобства, но рано или поздно начинает резать правду-матку: еда невкусная, стирать не умеешь, прическа дурацкая. Результат предсказуем – обиды, ссоры. Если речь о супругах, лучший способ примирения – пресловутая «ночная кукушка». Другим родственникам придется избавляться от недостатков, иначе Скорпион не успокоится.

СТРЕЛЕЦ. Он трепетно хранит семейные традиции и обычаи. Это качество и нужно использовать для гармонизации отношений в доме. Стоит самую неприятную домашнюю работу облагородить какими-то ритуалами и превратить в традицию – и Стрелец будет делать ее с удовольствием, весело и креативно.

КОЗЕРОГ. В стремлении к порядку он может заставлять окружающих жить по расписанию. Чтобы твоя жизнь с Козерогом не стала каторгой, преврати ее в игру. Любит порядок – составим список домашних дел и повесим на холодильник. И станем награждать особо отличившихся мороженым!

ВОДОЛЕЙ. Планы на отпуск, который случится через полгода, для него важнее, чем покупка продуктов на сегодня и приготовление ужина. Чтобы Водолей не заскучал от бытовых обязанностей и не сбежал на Бали, нужно давать ему время на свои радости – йогу, компьютерные игры, просмотр фильмов. Он не лентяй, просто терпеть не может однообразие.

РЫБЫ. Жизнь для них играет красками, когда происходит «смена картинки». Здесь рецепт домашней гармонии – короткие вылазки на пару дней подальше от дома. Разбей длинный отпуск на 2–3-дневные «окна счастья» и открывай их, когда почувствуешь, что твоим Рыбам не хватает воздуха – и они будут вести себя идеально.

Фото: stock.adobe.com; «Лаборатория жизни»

гороскоп с 3 по 9 мая



Полина КОВАЛЕНКО,
астролог,
polina-kovalenko.ru



Близнецы 22.05–21.06

Обучение. Отличное время, чтобы усовершенствовать свое знание иностранного языка. Можно начать с нуля. Но успешнее пойдут дела у тех, кто уже знает основы, когда-то изучал язык, а сейчас хочет восстановить былые навыки и приобрести новые. Мотивацией послужит предполагаемая поездка.

Удачные дни: 4.05, 9.05



Рак 22.06–22.07

Препятствия. Придется преодолевать обстоятельства в различных сферах жизни. Пришло время проверить себя на наличие пробивных качеств и терпения. Не надейся многие проблемы спустить на тормозах – ты получишь только новые трудности.

Удачные дни: 5.05, 6.05



Лев 23.07–21.08

Работа. У тебя складываются отличные отношения с деловыми партнерами. Но имей в виду: в этих связях ты должна научиться подчиняться другой стороне и действовать так, чтобы не навредить компаньонам. Это заметно улучшит результаты.

Удачные дни: 4.05, 9.05



Телец 21.04–21.05

Деньги. Не торопись увольняться, если тебе недоплатили какую-то сумму. Даже если ты очень рассчитывала на эти деньги. Прежде подумай, не управляют ли твоими желаниями ущемленные амбиции. Обязательно надо проговорить эту проблему, все выяснить у руководства. Иначе будешь искать новую работу несколько месяцев. Лучше сосредоточься на питании, тебе пора отказываться от сладостей. Начни это делать понемногу с начала недели, в выходные попробуй вообще не есть сладкого. Дело не только в стройной фигуре, но и в грозящих сладкоежкам болезнях.

Удачные дни: 5.05, 8.05

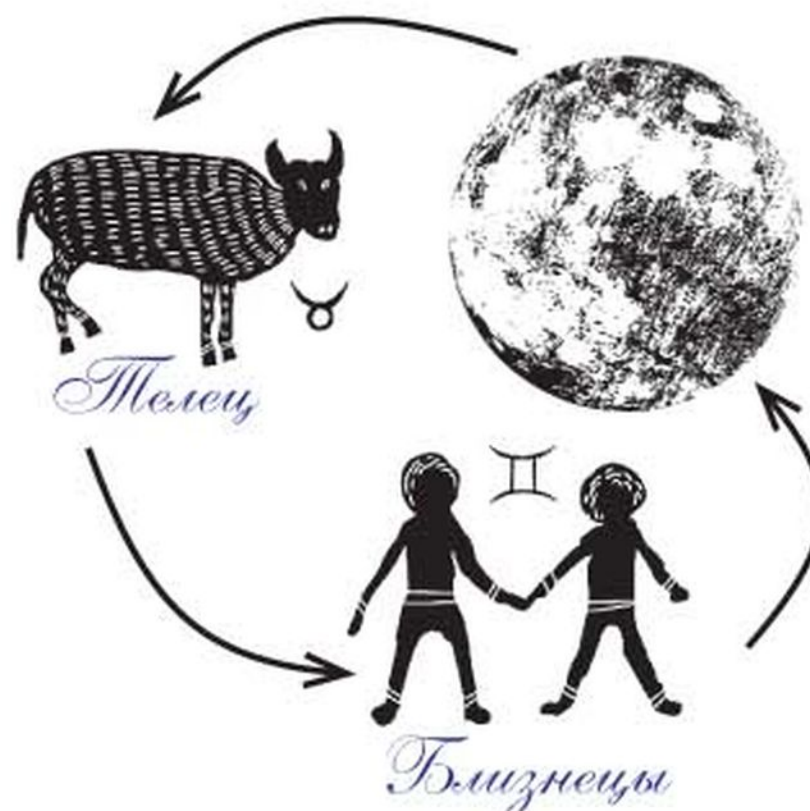
Прогноз космической погоды на неделю с 3 по 9 мая



Анна ДЕРЕВЯНКО,
астролог, Instagram:
@ann.derevyanko

Готовимся к обновлению

Период убывающей Луны – **идеальное время для завершения всех дел, отдыха, наслаждения и подведения итогов.** А также для тех, кто мечтал постройнеть. Ведь ничто так не помогает избавиться от лишнего, как убывающая фаза лунного цикла. Займись тем, что хочется завершить, с чем пора закончить в своей жизни. Не старайся успеть все, действуй в своем темпе, так как энергии может хватить не на весь твой список дел и проектов. Обязательно выделяй время для отдыха, восстановления сил. Луна медленно будет стремиться к обновлению, плавно помогая завершить дела, настраивая на новый период и новый лунный цикл. Энергии будет не слишком много, новые начинания и **масштабные проекты лучше отложить на период начала роста Луны, а это только после 11 мая.** Сейчас фокус на завершении – подводи итоги, выкидывай хлам из жизни и из дома. Физически и для нервной системы может быть сложным период 3–4 мая, так как в это время Луна будет находиться в знаке Водолея, притягивая к себе напряженные аспекты, и Меркурий резко шагнет из медлительного Тельца в стремительный знак Близнецов, что не добавит нам уверенности. Но это поможет быть активнее, быстрее думать, стать общительнее, лучше воспринимать и обрабатывать информацию. **Хороший период для интеллектуальных сфер, работы с документами – после 4 мая.** К концу периода, 8 и 9 мая, Луна будет гулять по знаку Овна, что придаст сил, активности и желания подумать о себе, о личном. В это время можно поработать физически, но в меру возможностей, не перестарайся. Также стоит обратить внимание на свои мысли и слова. 8 мая лучше говорить и думать только о хорошем, так как этот день помогает исполнить задуманное и усиливает интуицию.





Дева 22.08–23.09

Самочувствие. Пришло время избавиться от вредных привычек. Не ищи спасения в экзотических способах оздоровления – в основном ты будешь сталкиваться с желающими заполучить твои деньги. Лучшее – хорошо забытое старое, традиционное.
Удачные дни: 3.05, 6.05



Весы 24.09–23.10

Семья. Больше времени проводи с родными, особенно с детьми, независимо от того, маленькие они или взрослые. Найди общие интересы. Таким образом ты укрепишь семейные отношения. В противном случае может начаться охлаждение, которое с каждым днем будет только расти.
Удачные дни: 4.05, 8.05



Скорпион 24.10–22.11

Дом. Ты сможешь организовать ремонтные работы в своей квартире и получить отличный результат. Настраивайся на то, что процесс не будет быстрым. Старательно выбирай рабочих и не торопись сразу платить. Вначале посмотри на то, что выйдет.
Удачные дни: 4.05, 6.05



Стрелец 23.11–22.12

Контакты. Стоит свести к минимуму любое общение. Это поможет сэкономить силы. Пусть вокруг тебя будет меньше людей, зато все надежные. Возможно, придется собирать документы, касающиеся работы или медицинских обследований.
Удачные дни: 3.05, 8.05



Козерог 23.12–20.01

Диета. Подходящее время, чтобы ограничить себя в еде, почти не испытывая при этом дискомфорта и чувства голода. Старайся планировать свой рацион и соблюдать режим приема пищи. Несмотря на значительные доходы, не распускайся в еде.
Удачные дни: 5.05, 7.05



Водолей 21.01–19.02

Отношения. Придется выдерживать натиск тех, кто просил у тебя совета, поступил по-своему, а теперь снова теребит тебя и спрашивает, что делать. Не пытайся решить за этих людей их же проблемы: ты не сможешь этого сделать. Это их уроки. Одевайся потеплее – сейчас есть опасность простудиться.
Удачные дни: 8.05, 9.05



Рыбы 20.02–20.03

Самоанализ. Занимайся своими делами – здоровьем, работой, внешностью. У тебя будет аналитический настрой: удастся рассмотреть события своей жизни за какой-то период, понять, что делала не так. Это поможет избежать ошибок в будущем.
Удачные дни: 5.05, 7.05



Овен 21.03–20.04

Друзья. Укрепляй отношения со старыми приятелями. На этой неделе и новые знакомые в сложной ситуации могут повести себя как настоящие товарищи. На выходных избегай крупных покупок, особенно спонтанных и других незапланированных трат.
Удачные дни: 3.05, 9.05

Лунный календарь для всех знаков

Планируй на эту неделю дела, которые не потребуют от тебя большого расхода физических сил. Избавься от ненужного.

Пн 3.05

Откажись от пищи животного происхождения. Это удивительным образом снизит твои потребности и в других материальных вещах.

Вт 4.05

Старайся найти себе увлекательное занятие, не сиди без работы. Сегодня на первом месте – возможность показать себя, а не заработки.

Ср 5.05

Разочарование в любви, творческие неудачи, долги – все это неприятности, но не пытайся справиться с ними с помощью алкоголя.

Чт 6.05

Захочется прочувствовать радость от физических нагрузок и укрепления мышц. Выбери плавание, йогу или пилатес. Пробуди свое тело.

Пт 7.05

Не стоит посещать многолюдные мероприятия. Это неподходящий день и для спонтанных покупок, лучше вообще не ходить по магазинам.

Сб 8.05

Ты столкнешься с ситуацией, когда будет сложно принять решение. Начнешь метаться между двумя путями. Тебе понадобится чей-то совет.

Вс 9.05

Твоя сдержанность может быть разбита одной сильной эмоцией. Главное, ничего не делай. Можно просто поплакать, чтобы никто не видел.

Как преодолеть трудности периода и использовать шансы

ЧТОБЫ ХОРОШО ПРОЖИТЬ ЭТОТ ПЕРИОД, СОХРАНИТЬ СИЛЫ И ДОБАВИТЬ СЕБЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ВСЁ ЛИШНЕЕ В ЖИЗНИ, ТО, ОТ ЧЕГО ПОРА ИЗБАВИТЬСЯ.

[1] ЗАВЕРШАЕМ ДЕЛА

Наверняка у тебя накопилось много «висящих» дел, которые ты не раз откладывала на потом. Не исключено, что это генеральная уборка в доме или завершение рабочего проекта, а может, ты давно хотела навестить родных? В любом случае сейчас самое время для того, чтобы эти дела осуществить. Однако если у тебя недостаточно сил сделать все, можно подумать о делегировании. Сейчас не нужны именно твои героические подвиги. Гораздо важнее понять, где находится то, что нужно завершить в жизни, и сделать это. Закрыть вопросы, довести до точки. Или отказаться от чего-то и перенести это из одного списка задач в другой. Кстати, уборку можно делегировать клининговой компании или распределить обязанности в семье.

[2] РАСХЛАМЛЯЕМСЯ

Это очень важная вещь перед новым этапом. Освобождает пространство в доме, а также в голове и в жизни. Разбери вещи, которые не носишь, которые не радуют. Разбей их на несколько категорий: «выбросить», «отдать», «продать». И действуй! Перебери лекарства, проведи ревизию в холодильнике, истекший срок годности – сигнал к тому, что пора выкидывать испорченный продукт или лекарство. После того, как выбросишь лишнее, займись категориями «отдать» и «продать». Сейчас есть много сервисов для продажи или бесплатной раздачи – вдруг кто-то мечтает о новых туфлях, которые пылятся на твоей полке? Отдай вещи тем, кому они нужнее. И себе пространство освободишь, и людей порадуешь. Проверь документы в компьютере, планшете, контакты в телефоне – в виртуальном мире тоже стоит избавиться от хлама. Вряд ли тебе нужен контакт, если ты не можешь даже вспомнить, что это за человек и как он попал в твой телефон.

[3] ВЫПОЛНЯЕМ ОБЕЩАНИЯ

Раздели их на две категории: обещания себе и обещания другим. Пришло время закрыть эти вопросы. Если ты себе обещала выработать привычку вставать на час раньше – определи дату, с которой начнешь, и действуй. Если это обещание, которое тяжело выполнить, или оно сейчас неактуально, просто выкинь его из головы. Обещания другим – здесь такой же принцип. Значимые – выполняй. А вот если обещанное сложно осуществить, или ты совсем не хочешь это делать – не заставляй себя, просто скажи людям о том, что не получится. Поговори – близкие тебя поймут и поддержат.

Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.

Заведение для малюток
Крупная ценная рыба
Плотное сукно
Шальная мысль
Английский трикотаж
Профессионалка сцены
Колба или бак
Дверная ручка по форме
Индийская приправа
Головоломка из цифр
Внимает гиду
Наколка на "спине" дамы
Безымянный стукач
Десять дней
Газировка из прошлого
Поэт-певец
Стремление смелых
Часть одежды сзади
Спортивный парашют
Апартаменты бюрократа
20 гран для аптекаря
Плащ чабана
Южноамериканский страус
Пустая суета
Парад-... в цирке
Боярские апартаменты
Губки Марии-Красы
Барьер вдоль авансцены
Вручение презента
Шуба и прыжок фигуриста
Субсидия учёному
Вид личика спереди
Напряжение всех сил
Зона биовида
Слезливый ребёнок
Нарост внутри чайника
Приставучий (разг.)
Каменная женщина
Единица дров
Поварская шапка
Птица типа фазана
Человекоподобный робот
Крепкий мясной бульон
Ящик для выборов
Болотная птица
Музыкальная подставка
Её сбивают прыгуны
Персона из мира фауны
"Ухо" подлодки
Сизый плод
Мячик в перьях
Сын зятя
Песчаный холмик
Экзотический фрукт
Газ из благородных
Его вставляют в дрель
Роса на теле
Грузинские пельмени
Театральная репетиция
Испанская дивчина
Мир, согласие, порядок
Капитан ... Воробей
Блаженная цель буддиста

Лиза №19–2021
Издание выходит еженедельно по субботам
Учреждено и издается АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru.
Тел.: +7 (495) 797-45-60

Главный редактор: Елена Алексеевна Александрова
Контент-директор: Всеволод Иматович
Ответственный редактор: Светлана Бредис
Редакторы: Ирина Бондарева, Татьяна Кравченко, Мария Седова, Татьяна Сотникова, Вероника Флора, Елена Андреева
Арт-директор: Елена Зачёсова
Дизайнеры: Алексей Четвертухин, Елена Давыдова
Административный менеджер: Галина Прокофьева
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: +7 (495) 797-45-60
Для писем: 127521, Москва, а/я 49
E-mail: lisa-magazine@burda.ru
Сайт: www.lisa.ru

Дирекция по продажам рекламы:
Тел.: +7 (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам:
Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Руководитель – Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Менеджеры по рекламе: Наталия Кирилина, Наталия Станиславская, Наталия Дабокси, Алексей Завражнов, Светлана Кузина, Татьяна Миронова, Дмитрий Шахназаров, Андрей Сыпченко, Наталья Жогина, Ольга Дермановская, Любовь Агеева

Распространение:
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз»
Тел.: +7 (495) 797-45-60, info@burdadistribution.ru

Журнал зарегистрирован в «Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций». Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-69600 от 02.05.2017 г. Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь: ООО «Росчерк», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, оф. 123.
Тел.: +375 (17) 324-94-27, 343-94-41, 324-94-72
https://oki.by/
Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atrium str. 4, 04315 Leipzig, Germany. Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu.
Тел.: +49 (341) 68706-0. Факс: +49 (341) 68706-10
Пре-пресс: Smartpixels. Тел.: +7 (495) 740-25-95, info@smartpixels.ru
Типография: «МДМ-Печать». Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114
Дата выхода в свет: 1.05.2021
Тираж*: 65 000 экз. Цена свободная.
*отпечатанный тираж

Burda Media Company
BurdaLife

Подписка онлайн на сайте:
podpiska.burda.ru
Подписка на почте:
Подписной индекс П5943 в электронном каталоге «Почта России»
Телефон: +7 (495) 660-73-69.
E-mail: podpiska@burda.ru

ОТВЕТЫ № 19–2021

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru